

Cantrinis seksas



Alma littera

UDK 613.88
Ca218

Versta iš: Marina del Carmen,
Sexo Tántrico, Libsa, Madrid, 2006

© 2007, Editorial LIBSA. Madrid

Išskyrus įstatymuose numatytus atvejus, draudžiama
bet koku būdu atgaminti, platinti, skelbti ar perdirbti šį kūrinį
be intelektinės nuosavybės savininkų leidimo.

Šių teisių pažeidimas gali būti nusikalstamas intelektinei nuosavybei.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Valdas Sinkevičius Gabrys, 2008

© Leidykla „Alma littera“, 2008

ISBN 978-9955-24-928-3

Tekstą parengė: Marina del Carmen

Apipavidalinimas: Ana Ordóñez ir leidykla LIBSA

Fotografijos ir iliustracijos: Antonio Beas ir LIBSA archyvas

Jogos konsultantai: jogos mokykla SHAKYAMUNI,

Octavio Delgado, Sandra Beas, Eduardo González Montero

Iš ispanų kalbos vertė Valdas Sinkevičius Gabrys

Redaktorius Dainius Račiūnas

Korektorė Giedrė Bulatovienė

Maketavo Laura Bautrėnaitė

Tiražas 2000 egz.

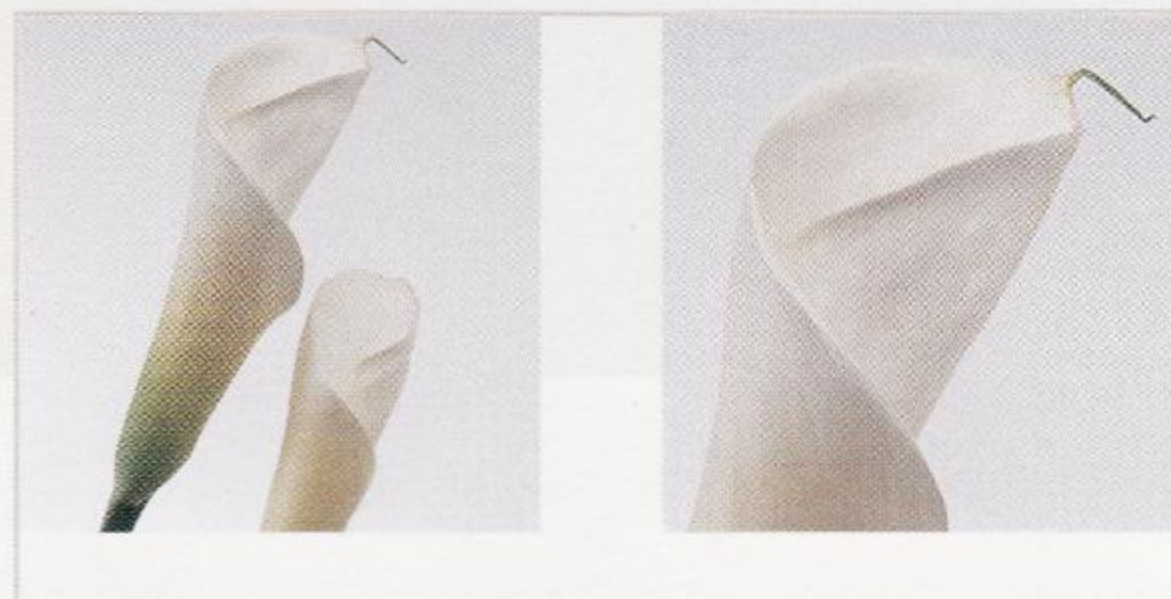
Išleido leidykla „Alma littera“

A. Juozapavičiaus g. 6/2, LT-09310, Vilnius

Interneto svetainė: www.almalittera.lt

Spausdinta Ispanijoje

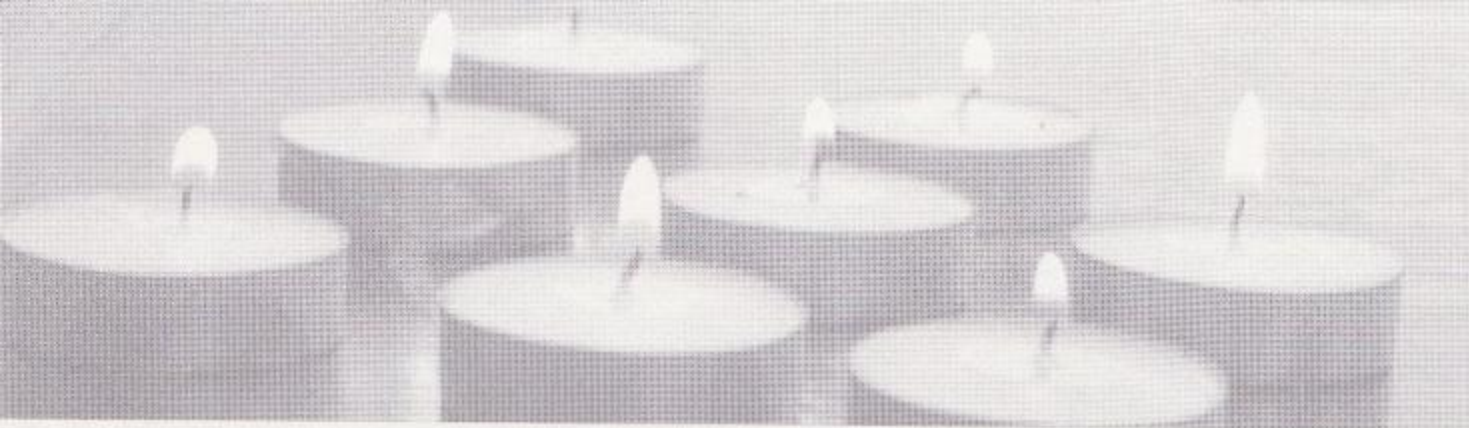




www.erdvese.org

TURINYS

I SKYRIUS	Kas yra tantra?	4
2 SKYRIUS	Kundalini, šventoji psychoseksualinė energija	18
3 SKYRIUS	Kvėpavimo galia	30
4 SKYRIUS	Tantrinė meditacija: gyventi dabarties momentu	40
5 SKYRIUS	Meilės šventovė	52
6 SKYRIUS	Kūno garbinimas	58
7 SKYRIUS	Harmoninga pora	70
8 SKYRIUS	Tantrinio masažo magija	82
9 SKYRIUS	Šokis ir joga energijai išlaisvinti	92
10 SKYRIUS	Tantrinio sekso paslaptys	104
11 SKYRIUS	Tantrinės meilės pozos	130
12 SKYRIUS	<i>Maithuna</i> , magiškasis lytinis aktas	144
13 SKYRIUS	Tantrinis savaitgalis: aistros sugrįžimas.....	152



Kas yra TANTRA?



BEVEIK NEĮMANOMA APIBRĖŽTI, KAS YRA TANTRA, nes tai nėra filosofinė sistema, religija arba, kaip daugelis nepelnytai vadina, paprasta seksualinė technika, nors ir labai išpuoselėta, be galo ilgam orgazmui pasiekti. Pats artimiausias tantros apibrėžimas galėtų būti toks: mistinis mokslas, per kurį savo viduje slypintį žinojimą sujungiame su visata, kurioje esame panirę, siekdami pagrindinio tikslo – ekstazės ir mėgavimosi ja. Taigi bandome sujungti jausmingumą, meną, seksualumą, kūrybiškumą, dvasingumą ir malonumą, panaudodami visus pojūčius ir aktyvią bei sąmoningą vidinę meditaciją, kad atrastume dabarties momentą.

Tantroje dviejų asmenų kūnai ir protai susijungia visiškoje pilnatvėje.





Per malonumą du kūnai ir du protai susijungia su kosmine energija ir virsta vienu.



Pats paprasčiausias tantrinio seksualumo apibūdinimas – tobula bei nuostabi meditacijos ir sekso sąjunga. Tai – du iš pirmo žvilgsnio skirtingi ir netgi priešingi dalykai, sudarantys vienovę ir magišku gūsiu perkeltantys mus į ketvirtąjį matmenį – *nuostabųjį dabarties momentą*, kuriame eterinė visatos energija ima pulsuoti mūsų viduje.

Tantroje seksas reiškia dviejų žmonių, siekiančių ir geidžiančių tapti vienu, susijungimą per

malonumą. Per lytinį aktą šios dvi būtybės ne tik patiria biologinę ir orgazminę ekstazę – joms pavyksta atverti šventąsias duris, vedančias į gilesnes natūralių jėgų pažinimo gelmes. Apskritai tantrroje seksas tėra visatos traukos dėsnio išraiška, kūryba, atsirandanti iš dviejų priešingų polių susijungimo. Tantrroje seksas, perkeldamas mus į didybę ir sujungdamas su kosmosu, pasiekia dieviškąją konotaciją.

TANTROS KILMĖ

Etimologiškai sanskrito žodis „tantra“ reiškia „medžiaga sąmonės plėtrai“. Tai – iš paties kūno atsirandantis dvasinis kelias arba būdas, kuriuo siekiama žmogiškosios būtybės transformacijos per išsivadavimą iš psichinių bei emocinių pančių.

Tantra kaip dvasinis kelias atsirado prieš 5000 metų Indo slėnyje (Indija). Nors jos rašytinės formos neišliko, ją praktikavo vietiniai šios srities gyventojai – dravidai, laikęsi nuomonės, kad visų rūšių patelės biologiškai ir dvasiškai yra viršesnės už patinus. Taip atsirado deivės Šakti, Šivos žmonos, kultas.

Pradžioje tantros mokymai buvo perduodami tik žodiniu būdu, vėliau atsirado rašytiniai tekstai – tantrų manuskriptai; seniausiasis tekstas datuojamas VI a. prieš Kristų.



Tantros traktatai aprašo maždaug 112 meditacijos būdų.

Tantros – šventieji tekstai yra pateikiami kaip ypatingi dievo Šivos *Kali Jugos* (ketvirtasis pasaulio ciklas arba dabartinė epocha) raštai, kuriuose aprašomi dievo Šivos ir jo žmonos, deivės Šakti, pokalbiai.

Tantra pirmiausiai paplito Indijoje, iš ten pateko į Kiniją ir Tibetą. Nors yra įvairių tantros krypčių, dvi iš jų laikomos pagrindinėmis: budistinė dešinioji kryptis, kuriai būdingas sureikšmintas lytinis ryšys per meditaciją, ir induistinė kairioji kryptis, kur kartu su kitokia energetine praktika naudojamos ir lytinis aktas.

Vigjāna Bhairava Tantra ir *Kulārṇava Tantra* – du svarbiausieji tantrų tekstai. Pirmajame aprašoma 112 meditacijos būdų. Šiame tekste taip pat atskleidžiama, kaip vykdydama dievo Šivos nurodymus jo žmona Devi, pradėjusi nuo moteriškojo prado Šakti, atlieka vieną po kitos įvairias funkcijas

ir iš mylimosios tampa Didžiąja Motina ar netgi Kali (visa griaušančia ir vėl kuriančia).

Antrajame tekste – *Kulārṇava Tantra* puslapiuose – seksualinio ritualo, arba *maithuna*, metu rekomenduojamas penkių „m“ naudojimas. Tai – penkių sanskrito žodžių pirmosios raidės: vynas, arba *madya*, mėsa, arba *mamsa*, žuvis, arba *matsya*, duona, arba *mudra* ir lytinis aktas, arba *maithuna*.



Gamtos harmonija yra vienas pagrindinių tantros elementų.



TANTROS PAGRINDAI: ŠAKTI (MOTERIŠKOJI ENERGIJA) IR ŠIVA (VYRIŠKOJI ENERGIJA)

Atsižvelgiant į tai, kad šioje holistinėje kryptyje apskritai neįmanomas joks skirstymas, tantrroje taip pat nėra skirtumo tarp dvasingumo ir materialumo.

Viskas yra viena, viena su kosmosu. Iš pirminio šaltinio atsiradusi tyra energija transformuojasi į du polius ir tampa dvejopa: *Šiva* – vyriškoji energija, arba pradas, ir *Šakti* – moteriškoji energija, arba pradas. Šioms dviem priešingybėms papildžius viena kitą, gimsta šviesa. Šiuo vyriškojo ir moteriškojo prado principu grindžiama nuolatinė pusiausvyra visame kosmose: moteris ir vyras, saulė ir mėnulis, šaltis ir šiluma, žiema ir vasara... Tai – visų Rytų filosofijų ir mokymų *in ir jang*.

Remiantis poliškumo principu, tantros pagrindas yra tai, kad vyriškosios ir moteriškosios energijos rūšys yra identiškos ir kartu priešingos. Todėl jos traukia ir papildo viena kitą taip pat kaip *in ir jang*:



energingumas priešpriešinamas imlumui, teigiamybė – neigiamybei. Tai reiškia, kad vyrui ir moteriai susijungus sueities metu, dėl priešingų polių sąveikos kūnų bioenergija sukuria statiską lytinę patirtį.

„Deivės galia“: moteris kaip gamtos pagrindas ir meilės iniciatorė.

Senuosiuose indų tantrų tekstuose aukščiausiosios dievybės vadinamos *Šiva* ir *Šakti*. Kai *Šiva*, vyriškasis pradas, ir jo mylimoji palydovė *Šakti* susijungia lytinio akto metu, jie pasiekia palaimingą statinį kosminės sąmonės būvį. Tuomet tarp dievo ir deivės nebelieka skirtumų ir visas lytinis dvilypumas ištirpsta. Tačiau kai *Šakti* palieka *Šivą*, jis imasi kurti visatą, nes *Šakti* energija yra pagrindinė gamtos jėga, aktyvusis pradas ir kinetinis kosminės energijos variklis.

Laikantis tantrinės tradicijos, moteris yra *meilės iniciatorė*, nešiojanti gyvybę visame kūne – nuo *joni* (moters lyties organas) iki tolimiausio kūno lopinėlio.

Todėl tantrroje moteriškoji energija yra garbinama kaip lytinės ir dvasinės transformacijos *katalizatorius*, nes moteris yra *Šakti* (moteriškosios energijos) inkarnacija, per kurią tantros pasekėjas vyras gali pranokti įprastą žmogiškąjį būvį ir patirti lytinę ekstazę bei pasiekti dvasinį suvokimą. Todėl tantra moko vyrą puoselėti moters seksualumą ir atsiduoti neribotai jo galiai, nes būtent ji – *didžioji iniciatorė* – gali priartinti vyrą prie mistinio ir nuostabaus seksualumo, juolab, kad jos sąmonėje slypi visos seksualumo paslaptys, moterų perduodamos iš kartos į kartą.

Kai kurie elementai padeda išlaisvinti kosminę energiją.

Tantroje moters *joni* garbinama dviem aspektais: kaip gyvybės kūrėja ir seksualinio pasitenkinimo teikėja. Tantrinė moteris tuo pat metu yra mistinis lytinis erotizmas, kūno ir dvasios palaima. Ji visada yra deivė – šviesos skleidėja, nušviečianti kiekvieną gyvą būtybę, atskleidžianti gyvybės, meilės ir sekso paslaptis. Visuose tantras mokymuose atspindima ši stebuklinga gyvybinė moteriškoji energija, ir tantras žinovas turi garbinti moters galią, kaip nurodoma šventuosiuose tekstuose, tai yra gerbti moterį kaip motiną, žmoną, seserį ir dukrą; gerbti visas ir kiekvieną sutiktą gyvenime moterį.

LYTINĖ TANTRINĖ ENERGIJA

Tantroje visa yra skirtingo lygmens energija. Tai reiškia, kad visa gyvenime yra energija – įvairiais aspektais, įvairiuose laikmečiuose ir epochose, o vienas šių aspektų, konkrečiai – seksas, turi milžiniškos svarbos mūsų gyvenime. Jei juo naudojamesi išmintingai, jis kaip ir maisto ar džiaugsmo energija gali tapti nuostabia apsivalymo, nušvitimo, atradimo ir ekstazės priemone.

„Paslapčių knygoje“ Ošas – dvasinis tantras mokytojas – rašo: „Iš esmės, vyro ir moters kūnai yra tokie pat, tačiau skiriasi vienas nuo kito daugeliu požymių. Jei gerai pažiūrėsime, pamatysime, kad skirtumų pobūdis yra papildomasis. Iš tiesų visa, kas yra teigiama vyro kūne, moters kūne neigiama, ir atvirkščiai – kas yra teigiama moters kūne, vyro kūne neigiama. Todėl patyrę gilų orgazmą jie tampa vienu organizmu. Tai – aukščiausiasis momentas, kuriuo neigiamybė su teigiamybe sudaro bendrą junginį, vieną elektros grandinę. Todėl seksas taip traukia ir žavi. Ši trauka nepriklauso tik nuo to, ar žmogus turi daugiau ar mažiau moralių lytinių



Kai vyro ir moters kūnai patiria stiprų orgazmą, tampa vienu.

geismų, ar nuo jo elgesio laisvumo. Jos šaknys yra kur kas gilesnės, išskirtinai kosminės. Ši ypatinga trauka atsiranda todėl, kad vyras ir moteris atskirai sudaro tik pusę grandinės, o šis pasaulis pasižymi nuolatinio papildymo savybe, kad visur būtų visuma. Seksas įgyvendina vieną pagrindinių kosmoso dėsnių: natūralia prigimtimi užbaigti dalykus. Gamta sunaikina visa, kas nėra visuma.

Kadangi vyras ir moteris atskirai nesudaro visumos, tarp jų atsiranda nenugalimas troškimas suartėti, kad pajustų tą unikalų didingą momentą ir pasiektų pilnatvę, akimirką, kai trumpam susijungia jų elektros grandinė ir jie tampa vienu nedalomu dariniu. Per meilę sudarome vieną esybę su kitu žmogumi, taip pat ir su kosmosu.“



Pajuskime mylimojo odą. Tai – pirmas žingsnis, kad priartėtume prie jo sąmonės ir galėtume mėgautis tantras seansu. Kuo švelniau apglėbkime jį rankomis ir mėgaukimės vis intymesnėmis glamonėmis.

TANTROS LYTISKUMO PAGRINDAI

Amžių amžius tantras mokytojai tyrinėjo ir bandė lytinę energiją ritualo, vadinamo *maithuna*, metu.

Šios studijos parodė, kad tantra, kitaip nei itin represyvus vakarietiškas lytinis auklėjimas, nelaiko sekso kažin kuo nuodėmingu nei, žinoma,

smerkia jo praktikavimą. Priešingai, teigiama, kad veikiami šios energijos moteris ir vyras jaučiasi harmoningi ir suvokia seksą kaip meną ar mokslą, suteikiantį galimybę pasiekti daug gilesnius sąmonės klodus.

Tantroje teigiama, kad du poliai – vyriškasis ir moteriškasis – dalijasi energija be proto kišimosi, taigi *kundalini* energija (šventoji energija ir gyvybės nešėja) gali srūti netrukdoma, be jokio kaltės ar nuodėmės jausmo.

Pasak tantras, tam tikra prasme anksčiau mes buvome hermafroditai – pusiau moterys, pusiau vyrai. Seksas, išsiskyrimo ir sueities kaita suteikdavo galimybę tam tikrais momentais tapti vienu, sąmoningai susiliesti su vienove, su visata. Lytinė energija, derinama su sąmoningu kvėpavimu ir meditacija, yra neišsenkantis malonumo, gyvybės, transformacijos šaltinis. Tai – meno kūrinys, kuriame tuo pat metu esame kūrėjai ir kūriniai. Seksas tantrai nėra tik paprastas genitalijų skysčių išsiliejimas, bet esminis pasikeitimas moteriškąja ir vyriškąja energijomis, ieškant mūsų gilumoje slypinčio vidinio „aš“.

Praktikuojant seksą gali nutikti trys dalykai:

- Naujos būtybės pradėjimas ar gimimas.
- Degradavimas, kai lytinė energija kreipiama klaidingu ir nenatūraliu keliu.
- Atsinaujinimas, kai praktikuodami tantrą atgimstame iš naujo arba pasiekiamo *dvij* būseną, kasdien sinchronizuodamiesi su vidine išmintimi, mokydamesi suteikti gyvenimui naują prasmę per jo paslapčių supratimą, lytinį aktą paversdami menu, koks yra pats gyvenimas.

Pasikeitimas meilės energija – tai būdas suaktyvinti čakras ir pažadinti šventąją energiją.





Teigiamas polius moters kūne yra krūtyse ir širdyje, o neigiamas – lyties organuose.

Susipažinę su tantra, tampame realesni, savyje atrandame daugiau pilnatvės, pažadiname užmigusias ar užslopintas mūsų pojūčių dalis, be to, išmokstame valdyti, saugoti ir panaudoti šią lytinę energiją savo pačių tobulėjimui.

Galiausiai lytinis aktas, arba *maithuna*, tanroje yra dieviškas būdas pasikeisti meilės energija ir tokiu būdu suaktyvinti čakras bei pažadinti šventąją *kundalini* energiją. Kai užsiimame seksu tam, kad atsikratytume įtampos, jaučiame ne tik atsipalaidavimą ir palengvėjimą, bet ir tuštumą. Tačiau kai mylimės sąmoningai, atsipalaidavę ir dėmesingi, kai tam nėra priežasties ar tikslo ir išgyvename tik dabartinę harmoningo ir nuostabaus susijungimo akimirką, kaip mus moko tantra, o lytinį aktą paverčiame menu, persikeliame į vienintelį, šventą ir amžiną lygmenį.

TANTRINIS LYTIŠKUMO KELIAS

Tantrinis lytinis kelias prasideda, kai mes sujungiame ir atkuriame prigimtinių vyriškąjį ir moteriškąjį poliškumą. Poliškumo arba priešingų jėgų buvimas vyre ir moteryje yra tantrės pagrindas, todėl *tantrinis seksas* suvokiamas visiškai kitaip nei įprastinis seksas.

Tantroje vyras gali atskleisti savo moteriškąją pusę (švelnumą, pažeidžiamumą, imlumą) ir leisti sau atsipalaiduoti, nekeldamas jokio ypatingo tikslo. Lygiai taip pat moteris gali parodyti savo vyriškąją pusę imdamasi lytinės iniciatyvos ir vadovauti lytiniam aktui bei suteikti malonumą savo partneriui. Abu, vyras ir moteris, gali pademonstruoti *kitą savo pusę* lytinio akto metu, visiškai nepažeisdami savo vyriškumo ar moteriškumo.

Nors vyriškoji energija yra teigiama, o moteriškoji – neigiama, abi energijos rūšys yra tokios pat sudėtinės dalys, atsirandančios iš to paties reiškinių. Tačiau kiekviena atskirai energija yra ne visa, ji gali egzistuoti tik abiem susijungus. Vis tik kiekvienas iš polių – ir neigiamas, ir teigiamas – savyje turi priešingą papildomą polių.

Vyras, iš esmės būdamas teigiamas, turi vidinį neigiamą polių („vidinę moterį“, arba moteriškąją pusę), o moteris, būdama neigiama, turi vidinį teigiamą polių („vidinį vyrą“, arba vyriškąją pusę). Būtent dėl šio dvilypumo atsiranda vyrų ir moterų pusiausvyrą.

Vadinasi, kiekvienas iš partnerių yra nepriklausomas nuo kito ir kiekvienas turi galimybę pasitenkinti savimi. Dėl šios savybės ir vyras, ir moteris gali sukurti energiją ir priversti ją srūti viduje.

Vyro kūno teigiamas polius yra lyties organuose, neigiamas – krūtinėje ir širdyje, tuo tarpu moters teigiamas polius yra krūtys, neigiamas – lyties organuose.

Tarp abiejų polių – teigiamo ir neigiamo – susidaro magnetinis laukas, vadinamoji *magnetizmo ašis*, dėl kurios lytinė energija gali judėti ir spirale kilti kūnu.

Kai abi *magnetizmo ašys* priartėja viena prie kitos, tarp kūnų susidaro galingas magnetinis laukas ir, jeigu atliekama intymi ir visavertė sueitis, įvyksta priešingų polių trauka ir suartėjimas: taip papildoma ir uždaroma *elektros grandinė*: vyriškoji energija iš varpos srūva į makštį ir kyla iki moters širdies. Moteriškoji energija per krūtis keliauja į vyro širdį ir iš ten teka vyro lytinio centro link.

Užbaigus ratą, elektra pereina iš vienos pusės į kitą – iš vyro į moterį – aktyviomis ir pasyviomis fazėmis, tai yra vyras tampa moterimi, o moteris – vyru. Taip sukurama dieviškoji bioenergija, reiškiny, kuris tantrroje vadinamas Šviesos ratu. Šis galingas poliškumo reiškiny – tai



Vyro kūno teigiamas polius yra lyties organuose, neigiamas – krūtinėje ir širdyje.

didžiausias kartu esančių vyro ir moters potencialas, dvasinė jėga, per kurią galima prasiskverbti į gyvenimo paslaptis.

„TEIGIAMAI MEILĖS POLIAI“

Elektros energija teka iš teigiamo poliaus į neigiamą, o tantrroje vyro ir moters teigiami poliai (varpa ir krūtys) vadinami „*teigiamais meilės poliais*“, kurie turi būti tinkamai pažadinti prieš išjudinant galingesnę lytinę energiją, todėl pasirengimui reikia skirti ypatingą dėmesį ir prieš sueitį, ir jos metu, jei norima padidinti tarp besimylinčiųjų atsirandančią lytinę įtampą.

Tarp teigiamo ir neigiamo polių susidaro magnetinis laukas, priverčiantis lytinę energiją judėti ir spirale kilti kūnu.



Lytinė energija teka smegenyse ir keliauja žemyn genitalijų link.

Atsižvelgiant į praktinę pusę ir išdėstytus duomenis, tantrroje moters krūtys yra daug svarbesnės už makštį. Todėl visiškai netinka iš karto pradėti lytinį aktą – atlikti varpos ir makšties sueitį – vien dėl to, kad vyro varpa yra sustandėjusi, ir nepaisyti, kad moteris, tikriausiai, dar nepakankamai sužadinta.

Klaidinga visą dėmesį sutelkti į meilės organus (varpą ir makštį), o ne į teigiamus meilės polius (varpą ir krūtis). Mes pamirštame, kad meilės organas negali būti tinkamai parengtas, kol nesužadintas teigiamas meilės polius. Jei daugiau dėmesio ir glamonių prieš sueitį skirsime krūtims, spontaniškai atsiras ir fizinis, ir psichologinis pasirengimas sueičiai. Tą akimirką vyras pajus moters buvimą kartu, bendrą judesių ritmą ir pora patirs tikrą lytinį susijungimą.

LYTINĖS ENERGIJOS FAZĖS

Žmogaus lytinę energiją, tekančią vidiniais organizmo kanalais, galima suskirstyti į dvi atskiras fazes:

Pirmoji fazė, vadinama biologine arba reprodukcinė faze, yra pirminis lytinės energijos impulsas, prasidedantis smegenyse ir, apsukęs ratą, nukeliaujantis iki lyties organų.

Pagumburio, kankorėžinės ir posmegeninės liaukų sritis, esanti smegenyse, gamina hormonus, kontroliuojančius endokrininę organizmo sistemą, kurios dalis yra ir lytinės liaukos (kiaušidės ir sėklidės). Šie hormonai užtikrina gerą lytinių organų veiklą bei jų pasirengimą tinkamai atlikti lytinį aktą.



Vadinasi, pirmojoje fazėje lytinė energija atsiranda smegenyse ir leidžiasi į lyties organus, kur yra išskiriama erotinio žaidimo sukulto orgazmo arba ejakuliacijos metu.

Antrojoje fazėje, vadinamoje dvasinę arba lytinę energiją generuojančiąja faze, kaip nurodo tantra, lytinė energija nepalieka kūno, priešingai, ji sulaikoma viduje ir neatpalaiduojama, kaip įprasta, orgazmo arba ejakuliacijos metu. Kūne glūdinti lytinė energija pradeda naują ratą ir kyla į smegenis, kur ir buvo sukurta.

Tokiu būdu seksas, kokį siūlo tantra, neapsiriboja tik naujos gyvybės sukūrimu, bet leidžia sukurti daugiau gyvybės. Lytinė energija vėl absorbuojama ir panaudojama, taip ji virsta nuostabią energetinę gyvąją jėgą.

LYTINĖS ENERGIJOS SULAIKYMAS

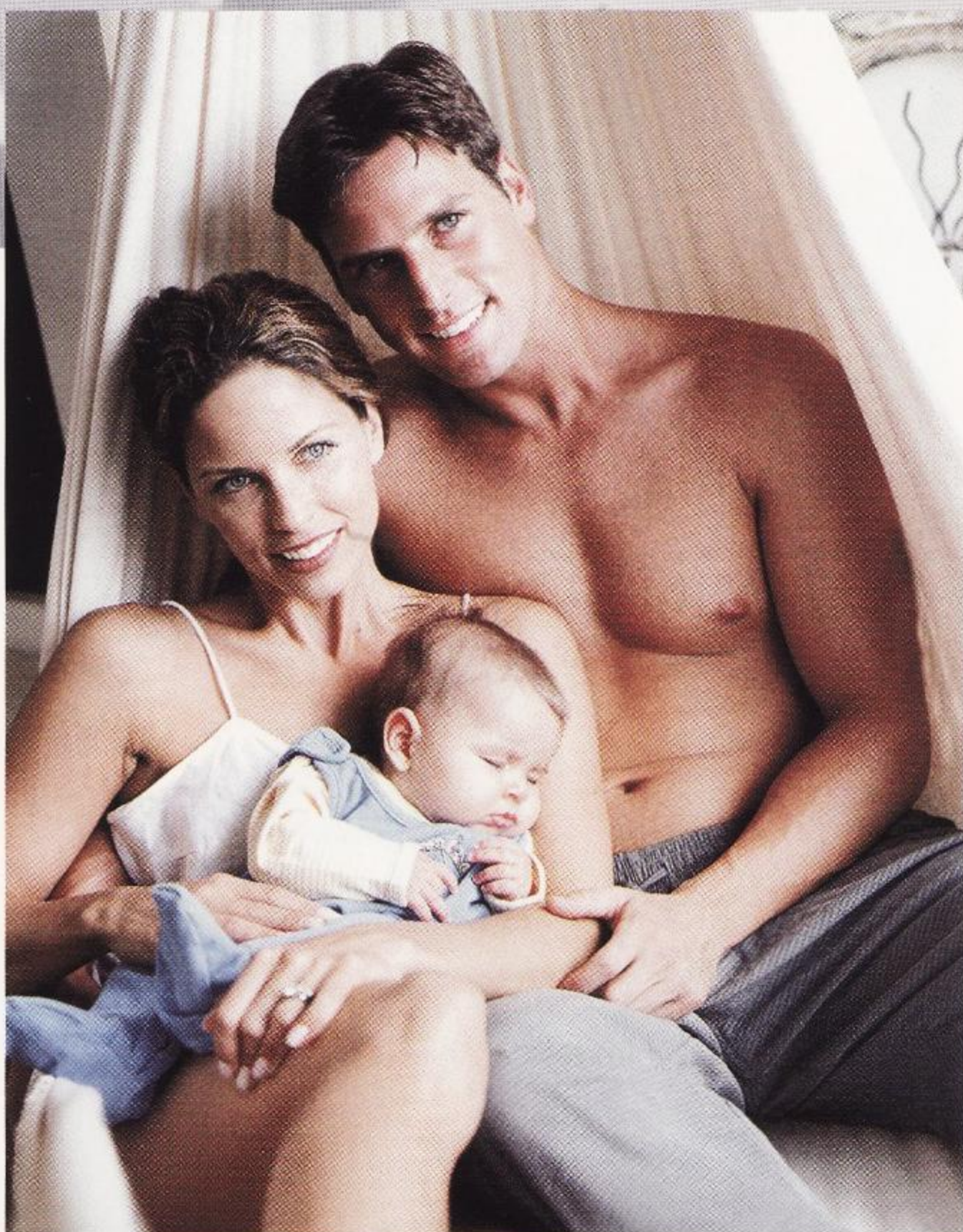
Kaip pasiekama ši pakilimo fazė? Kaip galime vėl panaudoti lytinę energiją? Visai paprastai – mokydami atsipalaiduoti sueities metu. Atsipalaiduodami, užuot pasiekę kulminaciją, lytinės energijos neišleidžiame, bet ramiai atkreipiame ją atgal į vidų, kad vėl tekėtų aukštyne savo keliu. Taigi vietoje paprastos, nors ir įspūdingos orgazmo kibirkšties mes patiriame



Pirmoji lytinės energijos fazė prasideda smegenyse ir leidžiasi iki lyties organų. Pagal tantrą ši energija orgazmo metu neišsiskiria ir sugrįžta atgal į smegenis.

nuostabią elektromagnetinės srovės tėkmę, kuri apima visą kūną nuo lyties organų iki smegenų ir užlieja mus malonumo, dvasingumo, meilės banga. Taip mes susijungiamo su visata.

Norint patirti tokį lytiškumą, svarbu, kad vyrui neišsiliėtų sėkla, kadangi energija yra atpalaiduojama ejakuliacijos metu. Neįvykus ejakuliacijai, energija virsta ojas šakti (gyvybės



Lytiškumas pasireiškia dar vaikystėje, kai jaučiame ryšį su motina ar liečiame savo lyties organus.

aliejumi). Ji nesileidžia į žemę, bet kyla aukštin astraliniu kanalu ir pažadina septynias sąmonės čakras. Čakroms suaktyvėjus, energija didėja kartu su vidinio nušvitimo suvokimu, tartum atsivertų vartai į begalybę.

Praktikuodami tantrinį seksą, išmokstame tausoti mūsų gyvybinę energiją ir neleidžiame, kad protas, kūnas ir dvasia patirtų sukrėtimą, kaip nutinka, jei seksas grindžiamas tik pačiomis pagrindinėmis priežastimis – reprodukcija ar trumpo malonumo siekiu. Praktikuodami tantrinį seksą, išmokstame išsilaisvinti iš biologinių ribų, sugrįžtame prie intymiosios vyro ir moters prigimties ir tokiu būdu pasiekiame, kad dvasinė meilės kalba lydėtų mus fizinio lytinio akto metu.

LYTINĖS ENERGIJOS NUKREIPIMAS

Nuo amžių glūdumos seksas, grieždamas pirmuoju smuiku mūsų sapnuose ir fantazijose, kartais netgi apsėsdamas mus ar persekiodamas, ne tik audrina mūsų vaizduotę, bet ir kūną tūkstančiu ir vienu erotiniu žaidimu. Jis taip pat yra žmogaus cheminės sudėties dalis, nes kiekvienas mūsų į šį pasaulį atėjo per lytinį aktą, kurio metu susijungė vyro ir moters ląstelės. Todėl seksas domina visus, netgi tuos, kurie apie jį nekalba arba juo neužsiima.

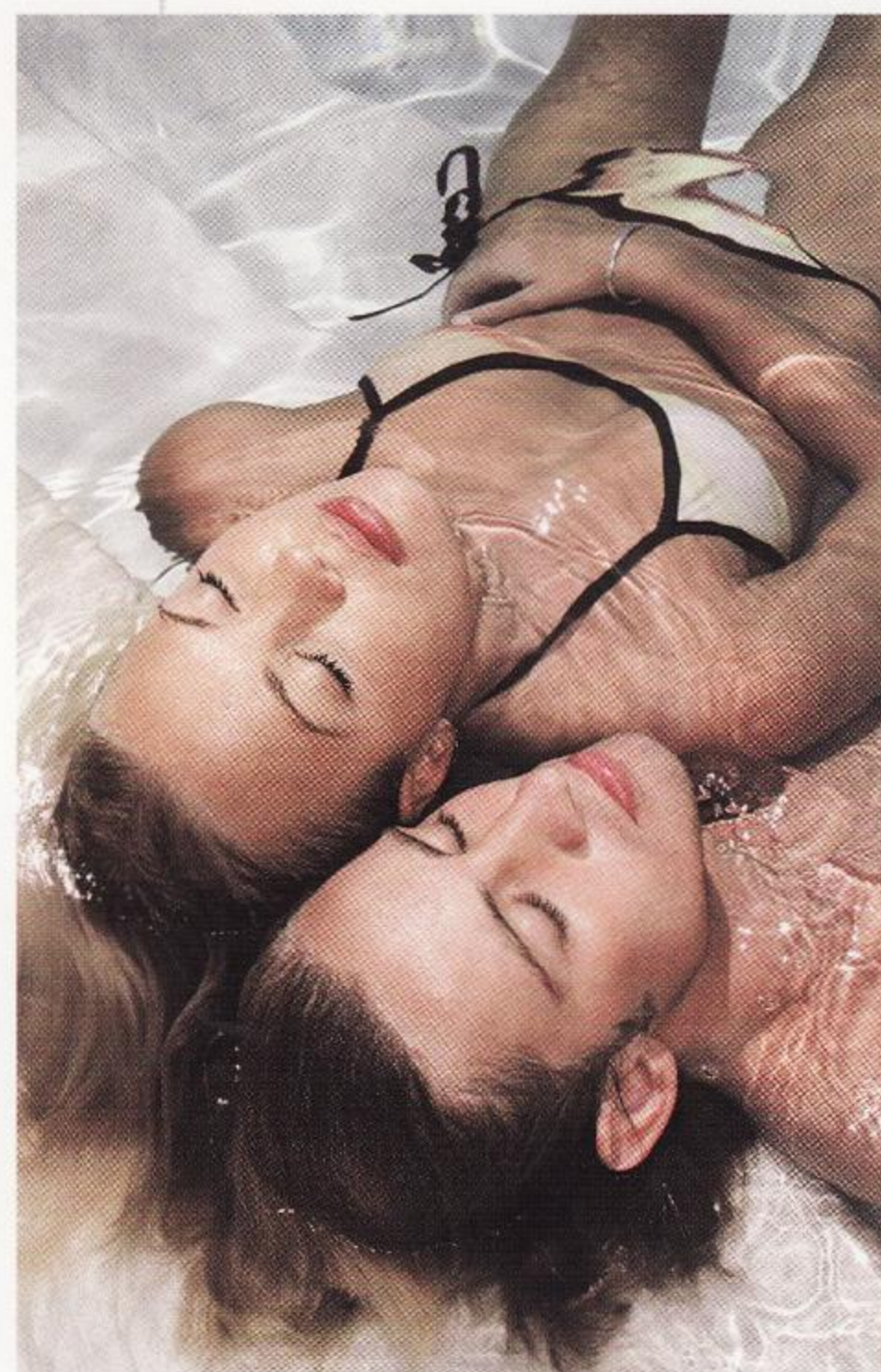
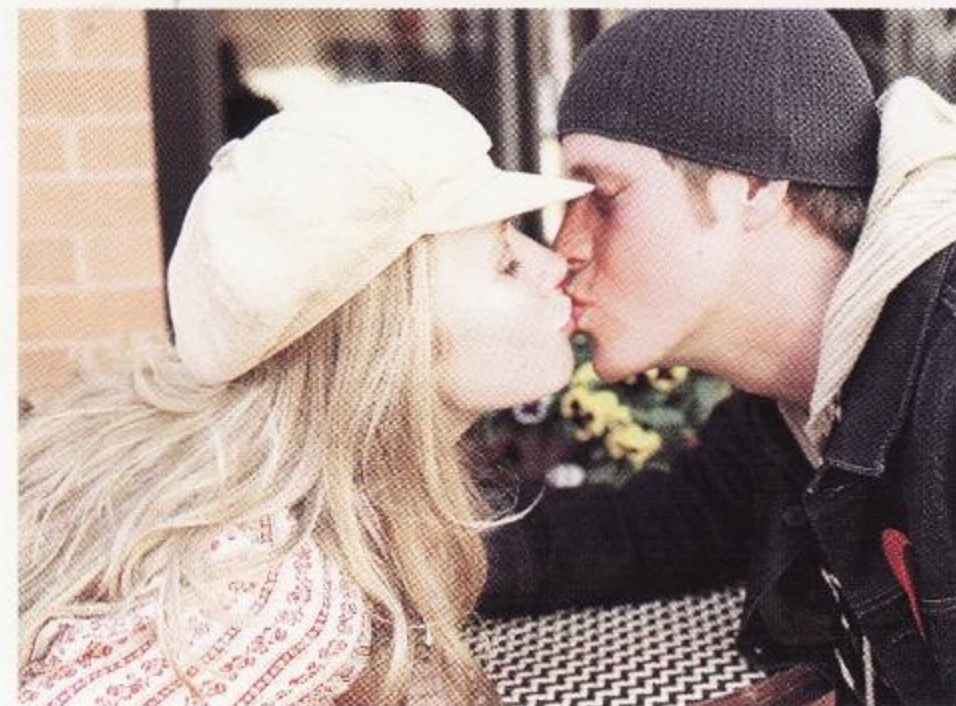
Pirmąkart su seksu susiduriame dar kūdikystėje. Nekaltai ir natūraliai glostome lyties organus arba mėgaujamės kontaktu su motina. Po šios pirmosios patirties jau nebėra kelio atgal: lytiškumas mus lydės per visą gyvenimą iki pat mirties.

Seksas yra gyvenimo jėga, todėl turime aiškiai suvokti, kad nėra būdų sulaikyti ar kontroliuoti lytinę energiją. Kad ir kiek bandytume savo protu atskirti lytinę energiją nuo kitų energijos rūšių, visos jos yra viena ir sudaro visumą. Iš esmės energija yra tik energija. Neatskiriama nuo energijos dinaminė arba gyvybinė jėga verčia ją judėti ir pasireikšti per seksą, meną, sportą, jausmus... Kad ir kiek stengtumės, niekada negalėsime nuslopinti šios energijos ar pamiršti, jog ji yra. Viena, ko galime išmokti, – kreipti ją geresnės asmeninės saviraiškos labui.

Tantriniai principai

Nors *a priori* tantra nepaklūsta jokioms normoms, tačiau, jei norime tapti nuostabiais meilužiais ir paversti gyvenimą, taip pat seksą, tikru menu, turime žinoti keletą taisyklių, kokios pateikiamos kelionių vadove. Taigi tantrinis meilužis turėtų stengtis būti:

- *Paprastas ir natūralus*, nekomplikuoti gyvenimo ir vengti netikrų ego.
- *Spontaniškas*, gyvenantis taip, kaip jaučia širdis, o ne kaip nori protas.
- *Lankstus*, prisitaikantis prie natūralios dalykų tėkmės ir nesistengiantis visko suvaldyti.
- *Dėkingas*, besidžiaugiantis ir besimėgaujantis kiekviena akimirka, kiekviena diena.
- *Laisvas*, įsiklausantis tik į širdies balsą.
- *Energingas*, nuolat skatinantis energiją.
- *Kasdien praktikuojantis meditaciją*, vienas ar su partneriu.
- *Imlus ir nuolat atsivėręs visatai*, savo sąmone susijungdamas su kosmine sąmone.
- *Pastovus*, ieškantis pusiausvyros tarp to ką jaučia ir ką galvoja.
- *Gyvybingas*, gyvenantis dabartyje ir žinantis, kad praeities pakeisti negalima, o ateitis yra nepasiekiamo.
- *Kūrybingas ir meilėje*, ir darbe ar bet kokioje gyvybinės energijos išraiškos formoje.
- *Vienalytis*, išgyvenantis seksą kaip susijungimą su visata.
- *Komunikabilus*, su partneriu bendraujantis ne tik žodžiais, bet ir visu savo vidumi.
- *Dosnus*, teikiantis daugiau meilės kitiems.
- *Draugiškas*, remiantis kitų veiksmus ir skatinantis bendrus projektus.
- *Nenuobodus*, vengiantis rutinos.
- *Supratingas*, suvokiantis, kad yra kitų nuomonių tuo pačiu klausimu, galbūt geresnių negu jo.





Kundalini, ŠVENTOJI PSICHOSEKSUALINĖ ENERGIJA



Kvėpavimo ir meditacijos pratimai skatina seksualinę energiją.

LAIKANTIS RYTŲ TRADICIJOS, visos žmogiškos būtybės turi šventosios energijos (taip vadinamos todėl, kad ją pradedama bet kokia gyvybė), vadinamos *kundalini*. Tai *psichoseksualinė energija*, kuri yra pirmojoje čakroje, tarp išangės ir lyties organų. Suaktyvinus čakrą, ši tris su puse karto aplink save apsisivijusios gyvatės formos energija kyla aukštyn pagrindiniu kanalu ir keliaudama per čakras žadina galią bei sąmonę.

Kvėpavimo pratimai, mantros, meditacija, šokiai, mintys, muzika ir, žinoma, lytinis aktas pažadina šventąją *kundalini* energiją. Kildama energija vieną po kitos suaktyvina čakras ir atskleidžia žmogaus savybes bei gebėjimus, kurie paprastai yra užslopinti.



Kai lytinė energija kyla aukštyn, aktyvuojamos čakros ir atskleidžiamos paprastai užslopintos žmogaus savybės. Šokis skatina kundalini atpalaidavimą.

Suaktyvinus kundalini, seksas, savigarba, sąmonė, kūrybiškumas ir dvasingumas gali netrukdomi plėtotis.

Šventoji kundalini energija gali būti trijų skirtingų būvių:

- *Miego, ar latentinis*, būvis būdingas asmenims, kurie yra nuolankūs, ne itin kūrybingi ir paprastai nespinduliuojantys energija.
- *Išminties* būvį pasiekia žmonės, suaktyvinantys energiją lytinio jaudulio metu. Ši energija pasiekia kai kurias čakras, bet nepakyla iki aukščiausiojo taško, iš kurio ji sugrįžta. Be to, jei vyras sekso metu ejakuliuoja, jo kundalini energija vėl bus nuslopinta ir jis neteks energijos teikiamo geismo, magnetizmo bei elektros.
- *Deginančio ugninio drakono* būvį patiria tie, kurių kundalini, pasiekusi visas čakras, visiškai pažadina sąmonę. Tai žmonės, kurie pasiekia mokšą (dvasinį išsilaisvinimą) ir samadhį (susiliejo su visuma suvokimą).



Vienas iš būdų pažadinti kundalini – kvėpavimas ir meditacija.

KAIP GALIMA PAŽINTI, IŠLAISVINTI, AKTYVUOTI IR VALDYTI KUNDALINI

Pirmasis kundalini išlaisvinimo žingsnis – apsivalymas, be jo neįmanoma pažadinti energijos. Nors yra daug būdų apsivalyti, juos galime sugrupuoti taip:

- *Mityba*: išmintingas maitinimasis sveiku ir natūraliu maistu. Nebūtina laikytis dietos, tačiau išmokite valgyti tik tai, ko reikia kūnui.



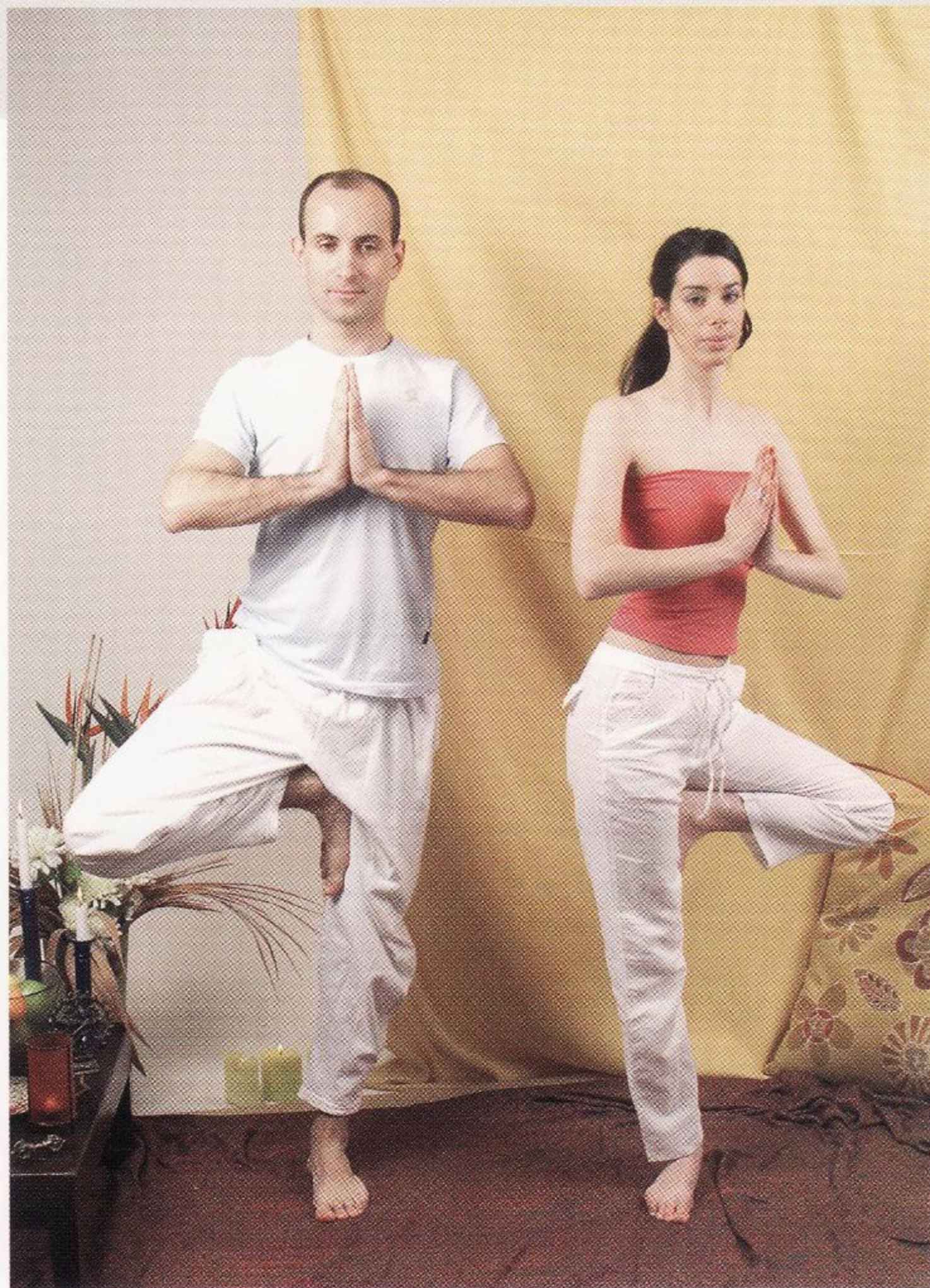
- *Tantrinės priemonės*: šokis, kvėpavimas, meditacija ir vizualizacija.
- *Mantros*: garsai, turintys dvasinės vibracijos galių.

Atlikus apšilimą, *kundalini* energija nubus ir pradės kilti pagrindiniu kanalu (*sušumna*), pereidama kiekvieną iš septynių čakrų. Šis kilimo procesas nėra greitas, jam paprastai reikia kelerių metų praktikos, kurios trukmė priklauso nuo konkretaus žmogaus ir jo paties indėlio į saviugdą. Asmuo, nuolat užsiimantis energetine veikla, greičiau aktyvuos ir kreips savo energiją norima linkme negu tas, kuris telaukia pagalbos iš aplinkos.

Tikra yra tai, kad *kundalini* keliaujant per čakras, žmogus pajunta didesnį proto ir dvasios įkvėpimą, be to, atnaujina ir sustiprina fizinės jėgas. Iš tikrųjų didžiumą skausmų ir sutrikimų galima įveikti žmogų visiškai išvalius energija, pasak Rytų tradicijų, bet koks skausmas tėra energijos blokavimas. Vadinasi, pašalinus kliūtį pavyks atsikratyti skausmo.

Kundalini išlaisvinimo ir kilimo metu žmogų gali ištikti įvairūs fiziniai, emociniai ir dvasiniai sutrikimai:

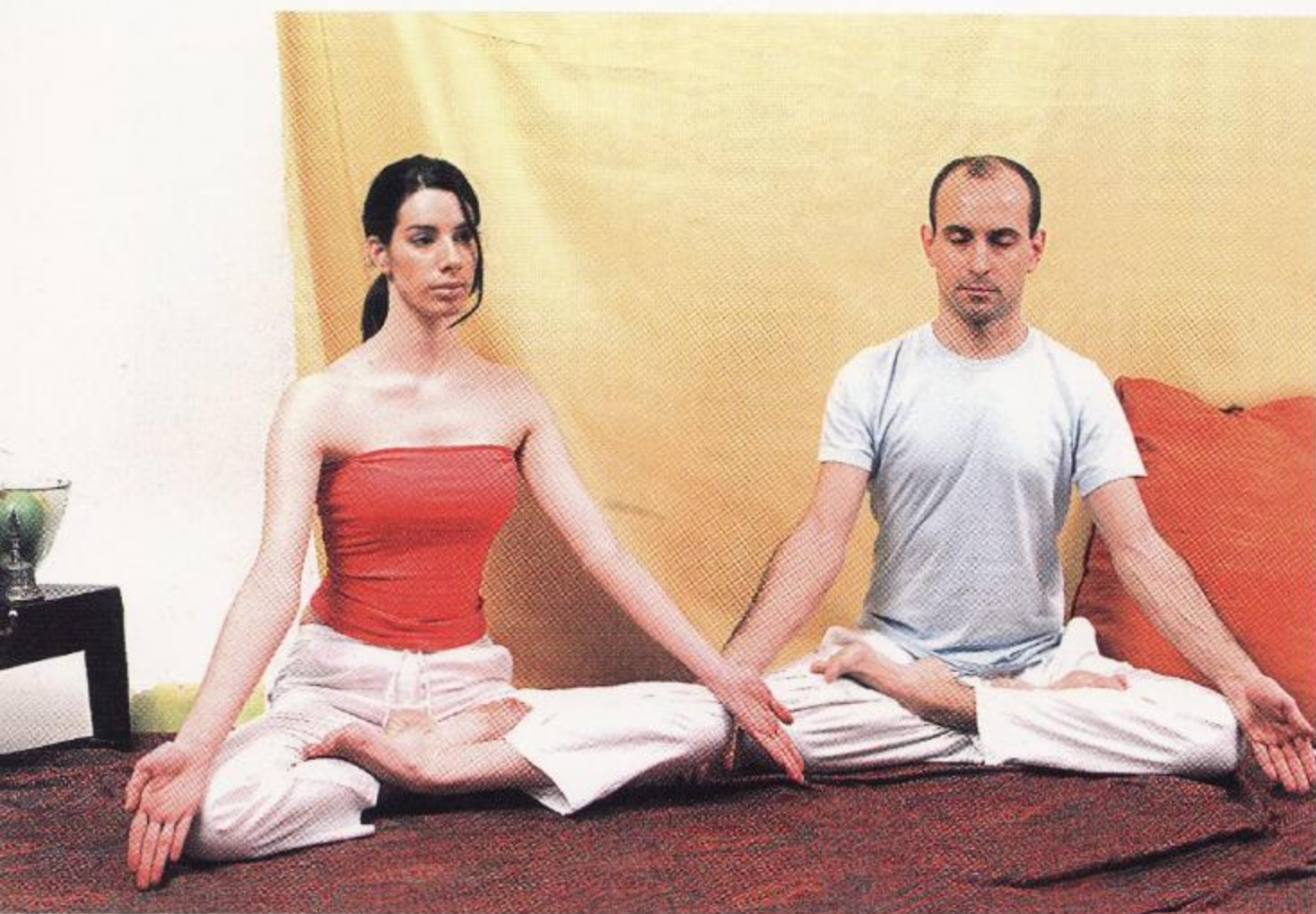
- Nevalingas kūno drebulys ir trūkčiojimas.
- Kraujavimas iš nosies.
- Šaltkrėtis ar karščio antplūdis.
- Fizinė negalia be aiškos priežasties.
- Intensyvios emocijos užsiblokavus pilvo zonai.
- Atminties praradimas.
- Ekscentriškas elgesys.
- Trumpalaikis bejėgiškumas, ir priešingai – aktyvumas.
- Nesuvokimas savęs ir kitų.
- Nenuoseklumas ir netikrumas savimi darbe.
- Gali atsirasti daugialypės asmenybės požymių.



Į pėdas tekanti energija kyla iš žemės.

- Gali pajuosti didžiųjų kojos pirštų nagai.
- Gali pagelsti oda.
- Gali kilti šviesų ir spalvų vizijos.
- Žmogus gali atrodyti sau jaunesnis, o po kelių dienų – senesnis.

Tantros praktikavimas leidžia energijai įvairiais keliais patekti į žmogaus kūną, o vėliau iš jo išeiti. Energija gali patekti per viršugalvį, ir priešingai – per padus. Jei energija gaunama iš viršaus, per viršugalvio, arba septintąją, čakrą, tai yra saulės energija (*kosminė prana*). Ir priešingai, jei energija patenka per pėdas, ji gaunama iš žemės (*apana*),



Medituojant sėdima poza paprastai gaunama saulės energijos.

todėl labai naudinga vaikščioti basomis pievele, dirva ar jūros pakrante.

Be viršugalvio ir pėdų, energija patenka per saulės raizginį ir delnus, *pranos energijos* taip pat gauna visos čakros.

Kai medituojama sėdomis, gaunama daugiausia saulės energijos, nes nugara yra lygiagreti žemės ašiai. Kai medituojama atsigulus, energijos gaunama iš žemės.

Nors mes gauname energijos spontaniškai natūraliu būdu, patys galime padidinti jos dienos kiekį ir, svarbiausia, tinkamai, tai yra kūrybingai ją panaudoti. Jei energiją naudojame netinkamai – su pykčiu ir beprasmiškai veiklai: netikusiam seksui, pasibjaurėtiniams ryšiams, neigiamoms mintims ar nevaldomai baimei – jausimės vis labiau gniuždomi, negyvybingi.

ŽMOGAUS „SEPTYNI ENERGETINIAI KŪNAI“

1. Fizinis kūnas

Jis valdo mūsų veiksmus ir yra tvirčiausias iš visų kūnų. Jis matomas žmogaus akimis. Tai – tobulas

kūrinys, kurio natūrali būseną yra sveikata ir gebėjimas prisitaikyti, nors daugelis šias savybes turi tik vaikystėje, o suaugę jų netenka.

2. Energetinis kūnas

Tai – kūnas, turintis 72 000 energetinių kanalų, vadinamų nadžiais arba meridianais. Kaip kraujas fiziniame kūne teka venomis, taip energija keliauja energetinio kūno meridianais. Energetinio kūno paskirtis – palaikyti fizinį kūną gyvybine energija arba *prana*, panaudojant saulės ir mėnulio teikiamą energiją.

3. Astralinis arba emocinis kūnas

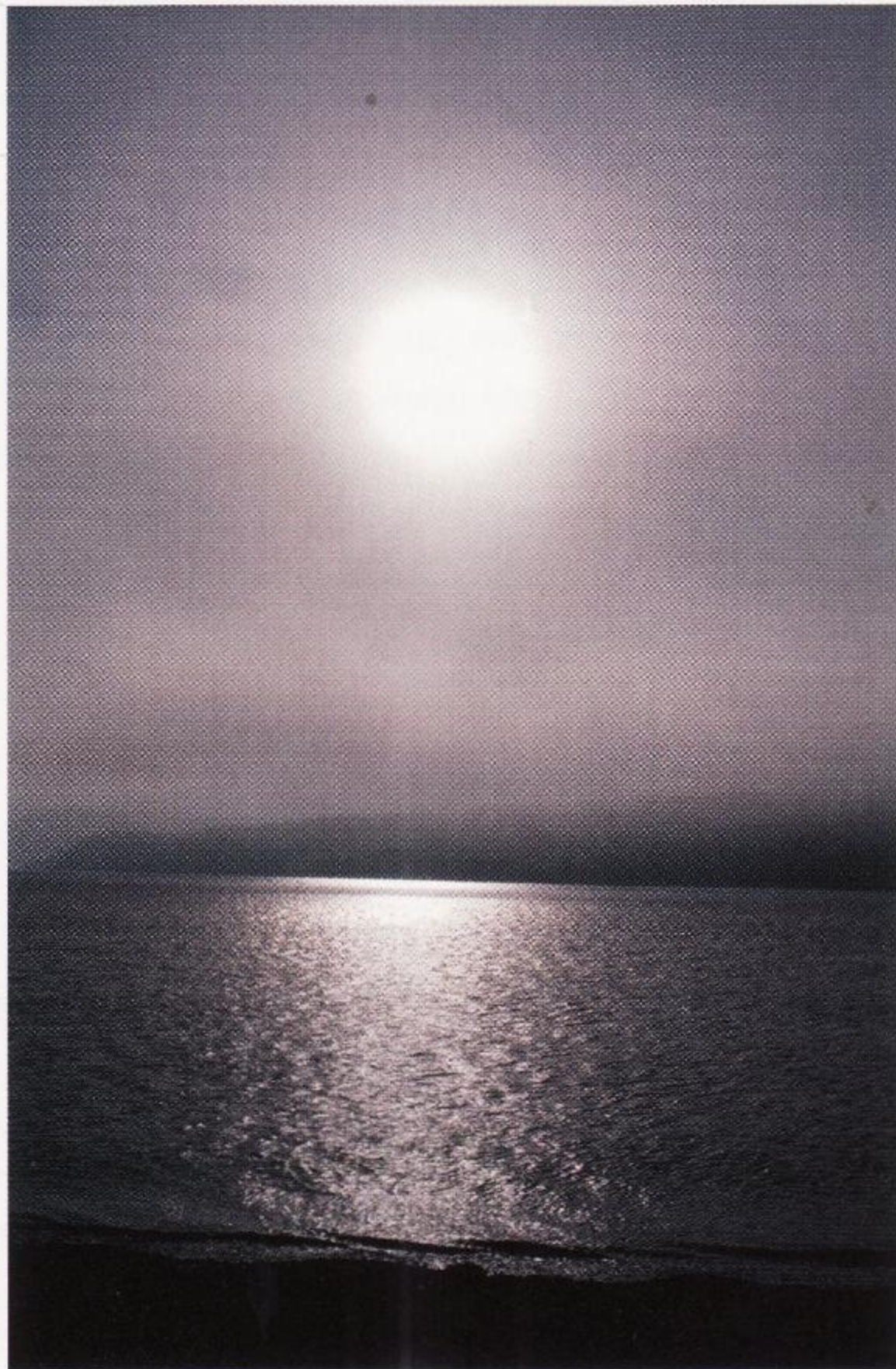
Šiame jausmų valdomame kūne yra dvasios pagrindas – septynios čakros, susijungusios su fizinio kūno endokrine sistema.

Kiekviena čakra turi savo paskirtį ir lemia skirtingus poreikius: materialinius, lytinius, maitinimosi, emocinius, kūrybinius, intelektualinius, intuityvinius ar dvasinius, poreikį susijungti su dieviškumu. Kai kuris nors poreikių yra neharmoningas arba nepatenkinamas, energijos perteklius teka į kitą čakrą ir tokiu būdu sutrikdo harmoniją.

4. Mentalinis kūnas

Jame yra mintys, įsitikinimai, idėjos, planai, prisiminimai, intelektas... Emocinį kūną valdo jausmai, o mentalinį – mintys.





Saulės ir mėnulio teikiama energija susijungia su fiziniu kūnu ir suaktyvina gyvybinę energiją arba praną.

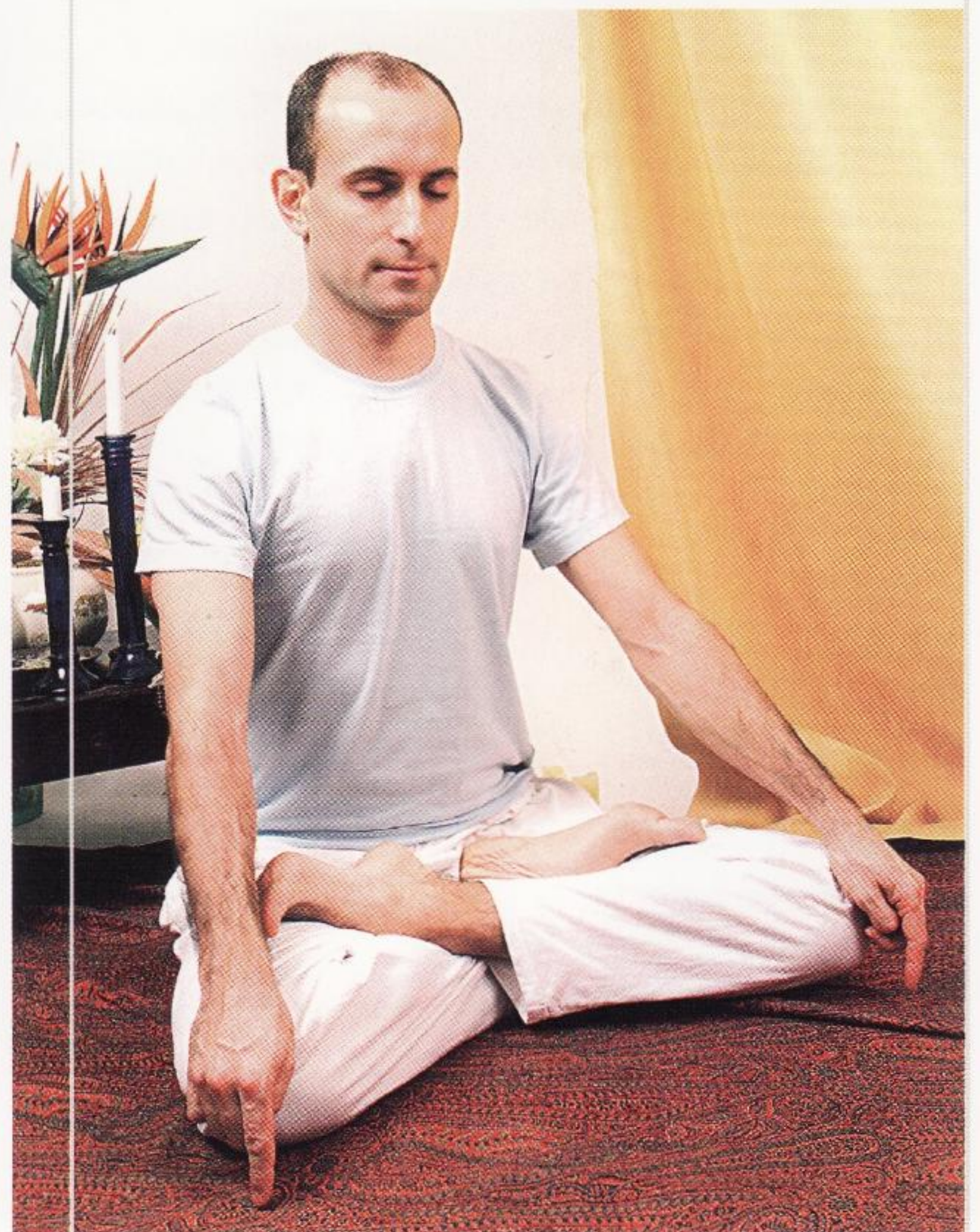
Problemų kyla tada, kai žmogus jaučia viena, o mano visai ką kita. Jei manome kitaip, nei jaučiame, veikla sustabdoma ir jos tikslas nepasiekiamas. Kad veikla būtų sėkminga, žmoguje turi būti harmonija tarp to, ką jis jaučia, ir to, ką mano.

5. Dvasinis kūnas

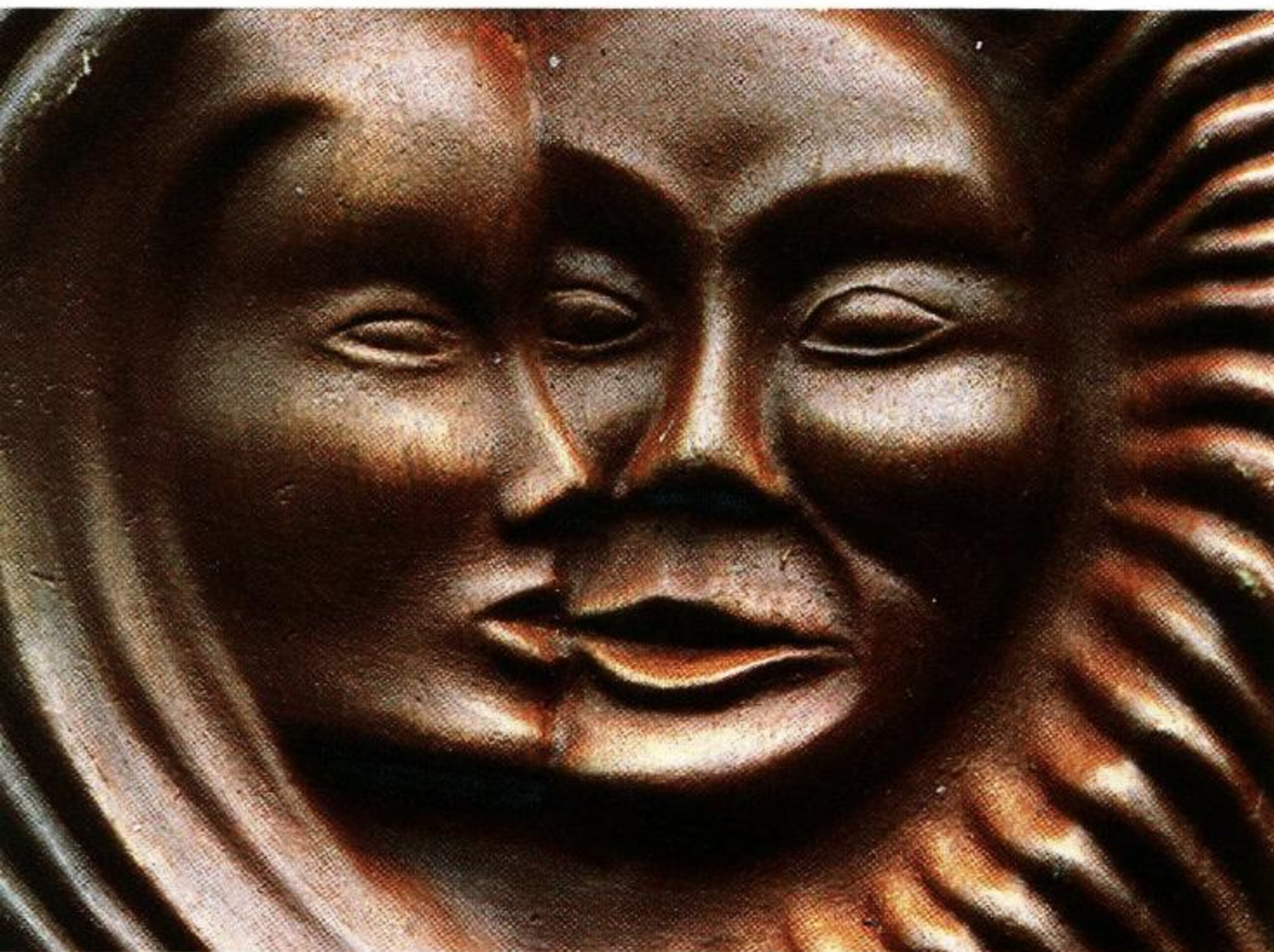
Tai – suvokimas. Užsiimant tantrine praktika, pavyzdžiui, gilia meditacija, dvasia apsieiškia žmoguje, suteikdama naujų būdų vidiniam pažinimui.



Pasak tantras, gilios meditacijos tikslas – vidaus pažinimas.



Per meditaciją susijungiame su partneriu gilesniu lygmeniu.



Pasak tantras, mėnulis ir saulė – du pagrindiniai energijos perdavimo elementai.

6. Kosminis kūnas

Jis išeina už dvasinio kūno ribų, nors yra potencialios būsenos. Per kosminį kūną galime susijungti su dieviškumu, nes ištirpus sąvokoms *čia* ir *ten*, mūsų sąmonė visa suvokia kaip vienovę.

7. Nirvaninis kūnas

Pasiekus šį kūną įprastinis „aš“ išnyksta begalinėje sąmonėje, o siela keliauja į amžinybę.

ČAKROS, ARBA GYVYBINĖS ENERGIJOS RATAI

Sanskrito žodis „čakra“ reiškia ratą arba diską. Vaizduojama, kaip besisukantis sukūrys čakra yra daugelio plotmių sankirtos vieta. Nors techniškai bet koks sankirtos taškas gali būti laikomas čakra, tik septyni taškai, išsidėstę išilgai stuburo arba *sušumnos*, septyni pagrindiniai centrai, vadinami didžiosiomis čakromis. Šios čakros yra svarbiausios, nes daro didelę įtaką mūsų fizinei, psichinei ir dvasinei būsenai.

Čakros dar vadinamos lotoso žiedais, kadangi atsiveria tarsi besiskleidžiantys žiedlapiai ir yra gyvybinės energijos skirstymo centrai. Septynios didžiosios čakros, per kurias teka gyvybinė energija, išsidėsčiusios viduryje astralinio arba emocinio kūno, apimančio visą žmogaus kūną nuo galvos iki pat stuomens. Kiekviena čakra generuoja arba siunčia energiją į konkrečią kūno vietą. Šventoji *kundalini* energija teka nuo žemiausiai esančios čakros iki aukščiausiosios ir keliaudama skatina dvasingumą, sąmonę bei dieviškąjį pažinimą.

Čakros gali būti atsivėrusios, užsivėrusios arba kokios nors tarpinės būsenos. Šios būsenos gali lemti esminius asmenybės bruožus didesniąją gyvenimo dalį arba šie bruožai pagal situaciją kartais gali kisti.

Čakros paprastai vaizduojamos su keletu žiedlapių, kurių skaičius atitinka iš čakros išeinančių nadžių arba meridianų skaičių. Kiekvienas žiedlapis simbolizuoja garsinę vibraciją, kylančią tuomet, kai *kundalini* energija keliauja per čakrą. Be to, visos čakros, išskyrus *sahasrarą* (esančią viršugalvyje), turi savo spalvą, elementą, akmenį ir *bija* mantrą. Visos septynios čakros yra susijungusios nerviniais rezginiais, išsidėsčiusiais išilgai stuburo.

Pirmoji čakra (*muladhara*), esanti prie stuburo smegenų nugarinių mazgų arba *sušumnos* apačioje, tarp lyties organų ir išangės, turi keturis žiedlapius ir siejama su elementariuoju išgyvenimu. Ji atsivėrusi į apačią ir simbolizuoja žmogaus ir žemės arba materialaus fizinio pasaulio sąjungą. Jos elementas yra žemė, spalva – ryškiai raudona, mantra – *lam*, jos gemos – granatas, juodasis turmalinas, kiti raudonos spalvos akmenys. Kuo čakra labiau atsivėrusi ir gyvybinga, tuo didesnė mūsų fizinė energija ir pasiryžimas nugalėti gyvenimo sunkumus. Šios čakros tikslas –

gausybės ir klestėjimo siekimas, komfortabilus gyvenimas ir finansinis stabilumas.

Ši čakra yra susijusi su kiaušidėmis ir sėklidėmis. Jei čakra išsiderinusi, galima susirgti hemorojumi, sėdimąjo nervo uždegimu, vidurių užkietėjimu, priešinės liaukos sutrikimu, kaulų ligomis ir kojų kraujotakos sutrikimais. Ši čakra turi didelės įtakos žemės ženklams: jaučiui, mergelei ir ožiaragiui. Kai čakra veikia tinkamai, šių ženklų atstovai yra pasitikintys savimi ir valdo savo troškimus. Jei ji išsiderinusi, asmuo tampa egocentriškas, dažnai patiria depresiją, nepasitiki savimi, negali mėgautis gyvenimu, taupyti, tampa nenuoseklus, negeba sutelkti dėmesio ties kokia nors veikla ar problema. Kai čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus ima bijoti pasikeitimų ir susitelkia tik ties materialiais dalykais. Be to, gali padidėti svoris, nes bandydamas sumažinti nerimą ir kompensuoti nepatenkintus poreikius žmogus nekontroliuoja savo mitybos.

Antroji čakra (*svadisthana*), esanti pilvo apačioje, 8 cm žemiau bambos, yra atsivėrusi į priekį ir turi šešis žiedlapius. Ji siejama su emocijomis, jausmingumu ir svarbiausiąja energija – seksualumu.

Jos elementas – vanduo, spalva – oranžinė, mantra – *vam*, gemos – koralas ir oranžinės spalvos akmenys. Šios čakros tikslas – malonumo užvaldymas ir išmintingas lytinės energijos naudojimas. Susijusios su antinksčiais čakros veiklos sutrikimai sukelia inkstų, šlapimo pūslės ir lyties organų negalavimus. Ši čakra turi didelės įtakos vandens ženklams: vėžiui, skorpionui ir žuvims. Kai čakra veikia tinkamai, šių ženklų atstovai yra ryžtingi, patikimi, kantrūs ir išmintingi meilės mene. Jei čakros veikla sutrinka, juos apninka su seksualumu susijusios baimės, liguistos fantazijos ir vaizdai, sukeliantys frigidiskumą,



Čakros vaizduojamos su tam tikru žiedlapių skaičiumi, atitinkančiu išeinančių iš čakros meridianų skaičių.



„Čakra“ reiškia ratą arba diską ir yra tarsi besisukantis kūrybos.



impotenciją, malonumo stoką, santykių įtampą. Jei čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus tampa apsėstas sekso ir labai pavydus, priklausomas nuo kitų ir nepatenkintas savimi.

Trečioji čakra (*manipura*), esanti saulės raizginyje ties skrandžio anga, yra atsivėrusi į priekį ir turi dešimt žiedlapių. Ji siejama su asmenybės stiprybe, valingumu, savigarba, gyvybiškumu ir medžiagų apykaitos energija. Ši čakra lemia asmenybę – joje sutelktos racionalaus proto savybės ir asmenybės bruožai. Kadangi ja labiausiai išreiškiamas mūsų ego, didesnę energijos dalį ši čakra gauna iš pirmosios ir antrosios čakrų. Jos elementas – ugnis, spalva – auksinė geltona, mantra – *ram*, o gemos – topazas, gintaras ir citrinas. Šios čakros tikslas – teikti gyvybiškumą ir nepalaužiamą valią, taip pat didelę vidinę galią ir veiklos motyvaciją.



Susijusios su kasa čakros veiklos sutrikimas gali būti hepatito, skrandžio opos, biliarinio pankreatito ir pilvo pūtimo priežastis. Ši čakra turi didelės įtakos energingiems ugnies ženklams: avinui, liūtui ir šauliui. Kai čakra veikia tinkamai, žmogus yra ryžtingas ir valingas, tiksliai apskaičiuoja savo veiksmus. Jei čakros veikla sutrinka, kyla sunkumų dėl drovumo, nepasitikėjimo savimi, energijos trūkumo, nuolankumo ir viršsvorio, nes veikiamas nerimo žmogus ima nekontroliuoti mitybos. Jei čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus dažnai tampa piktas, stengiasi valdyti kitus, jo veikla tampa nenuosekli.

Ketvirtoji čakra (*anahata*), esanti viršutinėje krūtinės dalyje, širdies plote, kiek kairėje, yra atsivėrusi į priekį ir turi dvylika lapelių. Ji siejama su visomis meilės apraiškomis – per aistrą, šilumą, švelnumą ir draugiškumą.

Kitaip tariant, ji simbolizuoja besąlygišką meilę, suteikiančią mums galimybę visiškai, be apribojimų jai atsiduoti.

Ketvirtoji čakra – energijos tarp apatinių ir viršutinių čakrų susisiekimo tiltas. Jos elementas – oras, spalva – žalia arba rožinė, jos mantra – *jam*, gemos – žaliasis ir rožinis kvarcas, smaragdas. Šios čakros tikslas – ryšių bei santykių su savimi ir kitais pusiausvyros ieškojimas. Susijusios su užkrūčio liauka čakros veiklos sutrikimas gali būti padidėjusio kraujospūdžio, kvėpavimo ir širdies negalavimų priežastis. Ši čakra turi didelės įtakos dvyniams, svarstyklėms ir vandeniui – mylinčioms, jautrioms ir draugiškoms asmenybėms. Kai čakra veikia tinkamai, žmogus yra imlus ir atviras emocijoms. Jei jos veikla sutrikusi, žmogus jaučiasi

Trečioji čakra turi dešimt geltonos spalvos žiedlapių ir atskleidžia asmenybę.

nestabilus, uždaras emocijoms, liūdnas, melancholiškas, pasyvus, vienišas, jam trūksta savigarbos. Kai čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus tampa per daug priklausomas nuo kitų arba, atvirkščiai, užsisklendęs savyje.

Penktoji čakra (*vishudda*), esanti gerklėje, netoli Adomo obuolio, yra atsivėrusi į priekį ir turi šešiolika žiedlapių. Susijusi su asmens komunikacinėmis savybėmis ir raiška.

Jos elementas yra eteris, spalva – mėlyna levandos, mantra – *ham*, o gemos – turkis ir akvamarinas. Šios čakros tikslas – harmoningo vidinio bendravimo su kitais mokymasis. Šioje čakroje, be bendravimo su kitais, prasideda ir bendravimas su savimi, su vidiniu „aš“, taip pat su mūsų aukštesniąja esybe.

Susijusios su skydliauke čakros veiklos sutrikimas gali būti gerklės skausmo, hipertireozės, kreivakaklystės, miotonijos, balso sutrikimų ir



Žiedlapių išsiskleidimas simbolizuoja čakrų – gyvybinės energijos paskirstymo centrų – atsivėrimą.

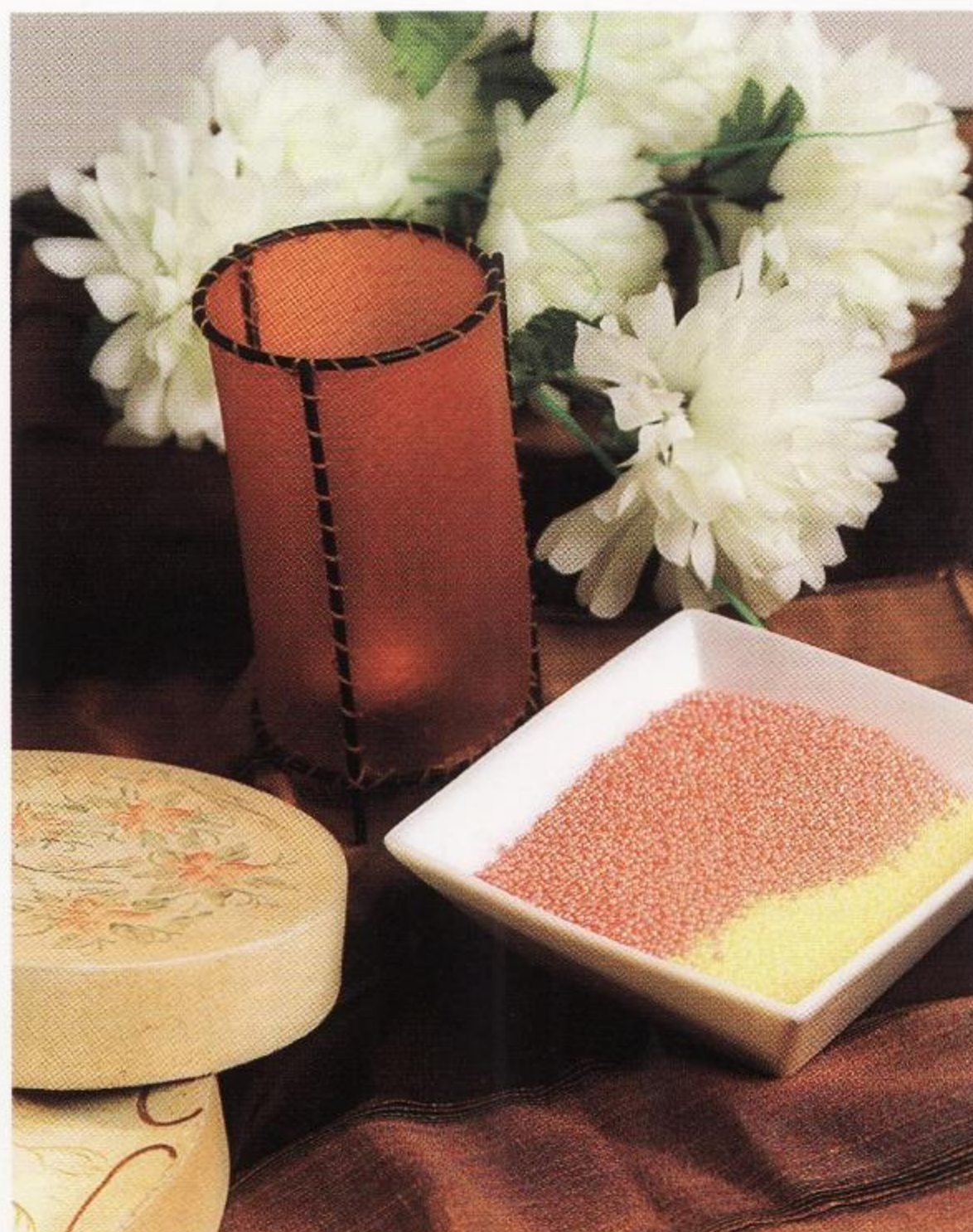
dusulio priežastis. Ši čakra turi ypač daug įtakos judriems ženklams – dvyniams, avinui ir liūtui. Jei čakra veikia tinkamai, žmogus yra kūrybingas, meniškas ir labai dvasingas. Jei jos veikla sutrikusi, žmogų apninka įkyrios mintys, jis užsisklendžia, kūrybinės galios blokuojamos. Kai čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus ima tuščiažodžiauti – kalba daug, bet pasako labai mažai.

Penktoji čakra turi šešiolika mėlynos levandų spalvos žiedlapių ir yra susijusi su bendravimo įgūdžiais.



Šeštoji čakra (*ajna*), dar vadinama „trečiąja akimi“, yra kaktos viduryje, tarp antakių, virš akių linijos. Atsivėrusi į priekį čakra turi du žiedlapius ir yra siejama su aiškiaregyste, intuicija ir intelektu. Jos spalva – balta kaip sniegas, mantra – *om*, gemos – baltasis kvarcas ir lazuritas. Šios čakros tikslas – suteikti žmogui aiškų įvykių suvokimą, išmokyti plėtoti intuiciją ir pažadinti šeštąjį jausmą.

Tantroje labai svarbu sukurti harmoningą aplinką protui ir dvasiai atpalaiduoti.



Šeštoji čakra yra kaktos viduryje ir vaizduojama su dviem baltais žiedlapiais.

Susijusios su posmegenine liauka čakros veiklos sutrikimas gali būti galvos skausmo, minčių painiavos priežastis. Ši čakra ypač veikia intuityvius, lakios vaizduotės asmenis. Jei čakra veikia tinkamai, žmogus yra aštraus proto, gali įgyti ekstrasensinių savybių.

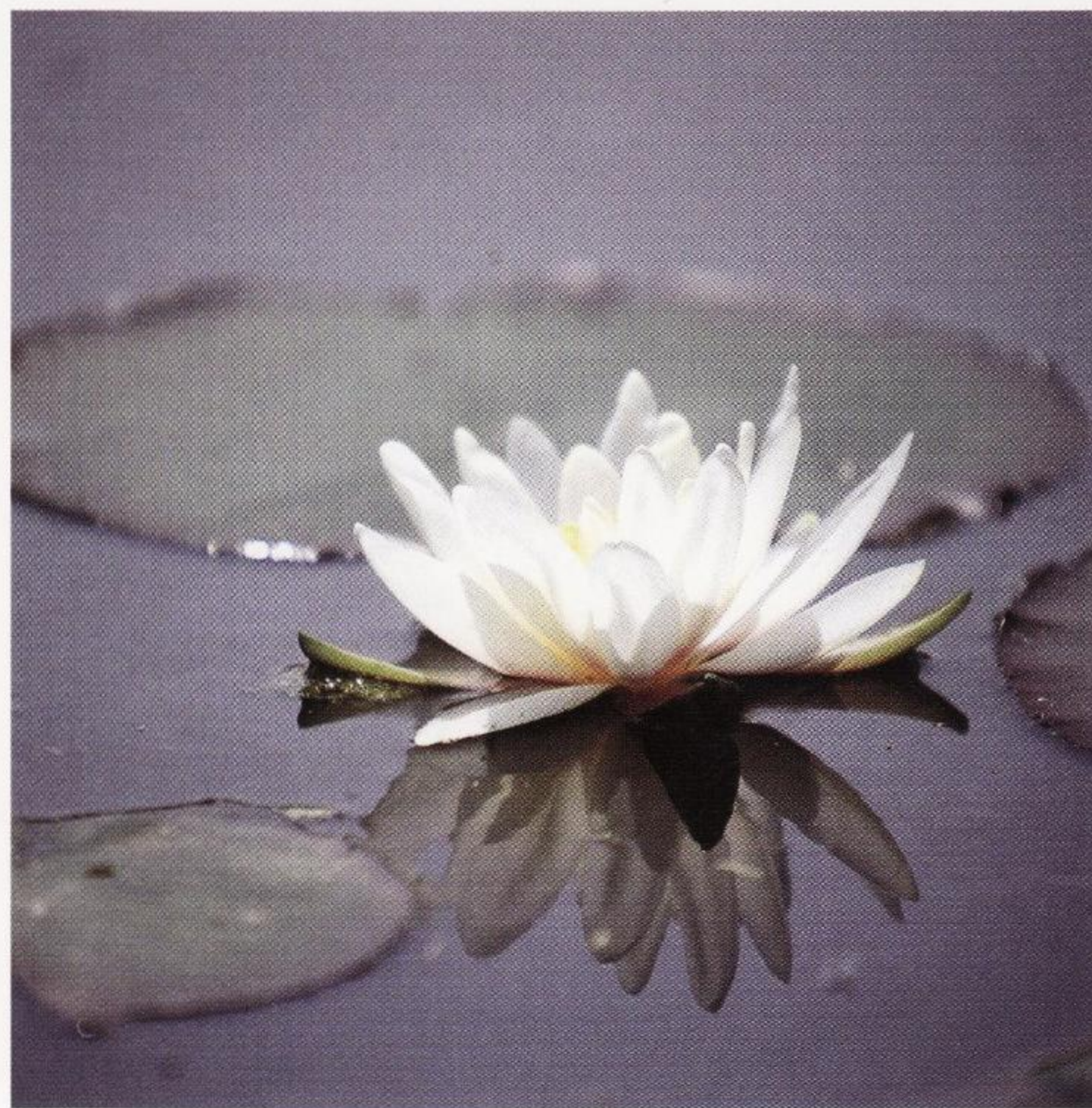
Jei čakros veikla yra sutrikusi, žmogus tampa nejautrus, nepatiklus, pasyvus ir visų besišalinantis, nesugebantis kurti naujų idėjų. Jei čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus kenčia nuo košmarų, haliucinacijų ir paranojiškų vizijų.

Septintoji čakra (*sahasrara*), esanti viršugalvyje, yra tarsi lotoso žiedas, gaunantis dieviškąją energiją ir gyvenimo dovaną – dvasinę saulę, kuri sujungia žmogų su Dievu. Ši čakra yra susijusi su pažinimu ir suvokimu. Kai ją paliečia *kundalini* energija, žmogus pasiekia supersąmonės lygmenį. Būdama dvasinio proto ir fizinių smegenų jungtis, ši čakra, žinoma, yra pati svarbiausia, nes būtent ji sieja žmogų su kosmine realybe. Jos elementas – šviesa, spalva – balta, auksinė arba violetinė. Ji neturi mantros, nes sudaryta iš tyriausios tylos. Jos gemos – ametistas, deimantas ir baltasis kvarcas.

Čakra yra susijusi su kankorėžine liauka. Jos veiklos sutrikimai gali būti auglių ir spaudimo kaukolės viduje priežastis. Ji daro didelę įtaką itin dvasingiems asmenims. Jei čakra veikia tinkamai, žmogus yra apimtas įkvėpimo ir šviesos, turi kosminę sąmonę ir galią suvokti ne įprastinį, bet aukštesnįjį lygmenį. Jei čakros veikla sutrinka, žmogų apima depresija, psichozė, sutrikimas, nerimas, jis tampa uždaras, ribotų įsitikinimų ir labai lėto mąstymo. Jei čakra veikia pernelyg aktyviai, žmogus ima manyti viską žinąs ir visada stengiasi įrodyti savo tiesą. Be to, tampa tuščiagarbis ir atsiskyrėlis.

ČAKRŲ IR ASMENYBĖS SĄVEIKA

Jei energija sutelkiama vienoje iš čakrų, žmogaus elgsenoje išryškėja tai čakrai būdingos savybės. Pavyzdžiui, jeigu energija susitelkia pirmojoje čakroje, žmogus bus materialistas, jei antrojoje –



Lotoso žiedas simbolizuoja septintąją čakrą, esančią viršugalvyje. Jos spalva – balta, auksinė arba violetinė.

į viską žiūrės pro sekso prizmę, jei trečiojoje – niekada nesiliaus galvojęs apie maistą, jei ketvirtojoje – jis bus įsimylintis, švelnus, užjaučiantis, rūpinsis kitais. Kai energija yra penktojoje čakroje, žmogus reiškiasi kaip kūrėjas ir menininkas, energijai susitelkus šeštojoje čakroje, jo intelekto ir intuicijos lygmuo tampa labai aukštas. Jei energija septintojoje čakroje – tai bus apšviestasis.





Kvėpavimo

GALIA

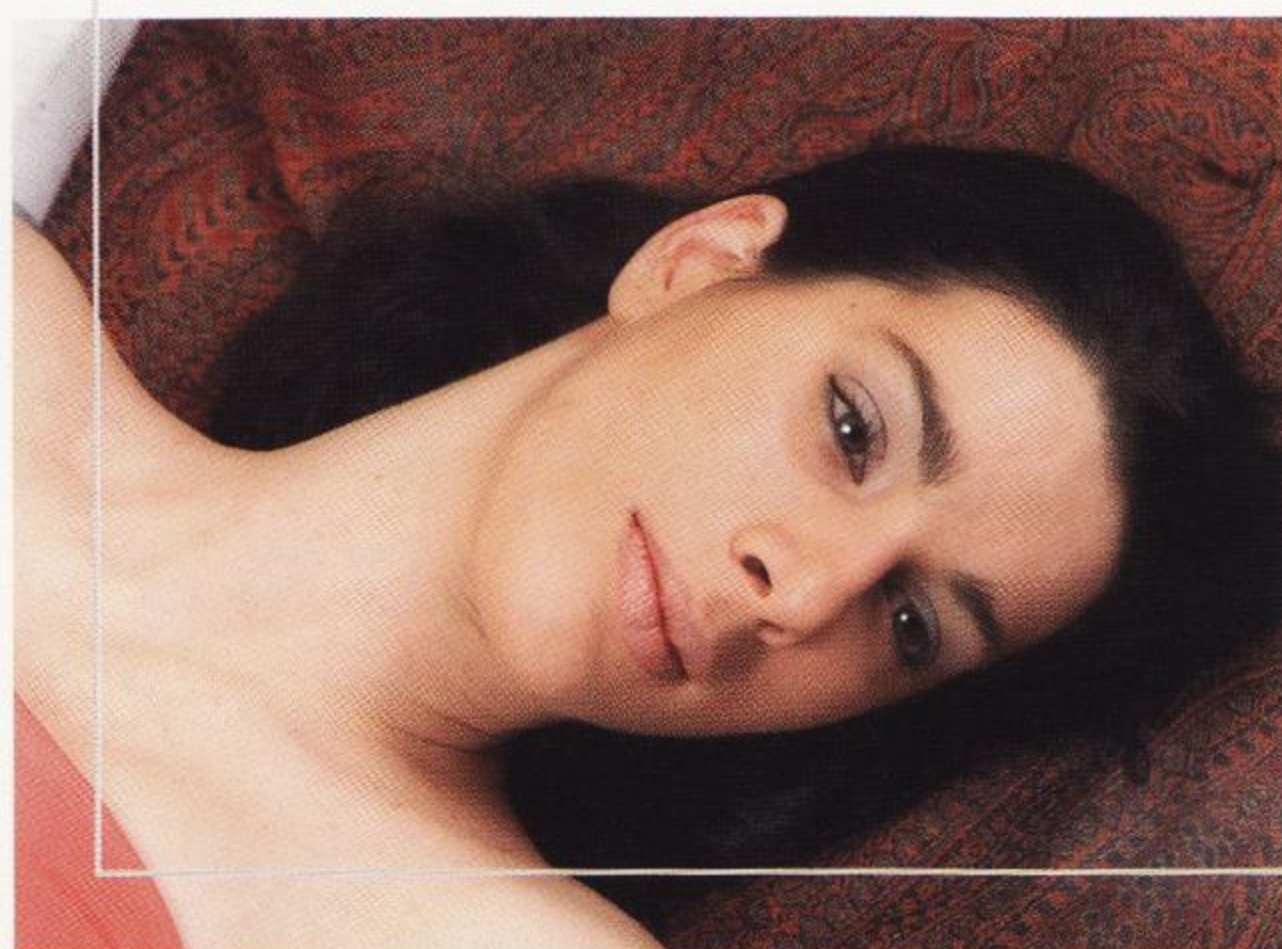
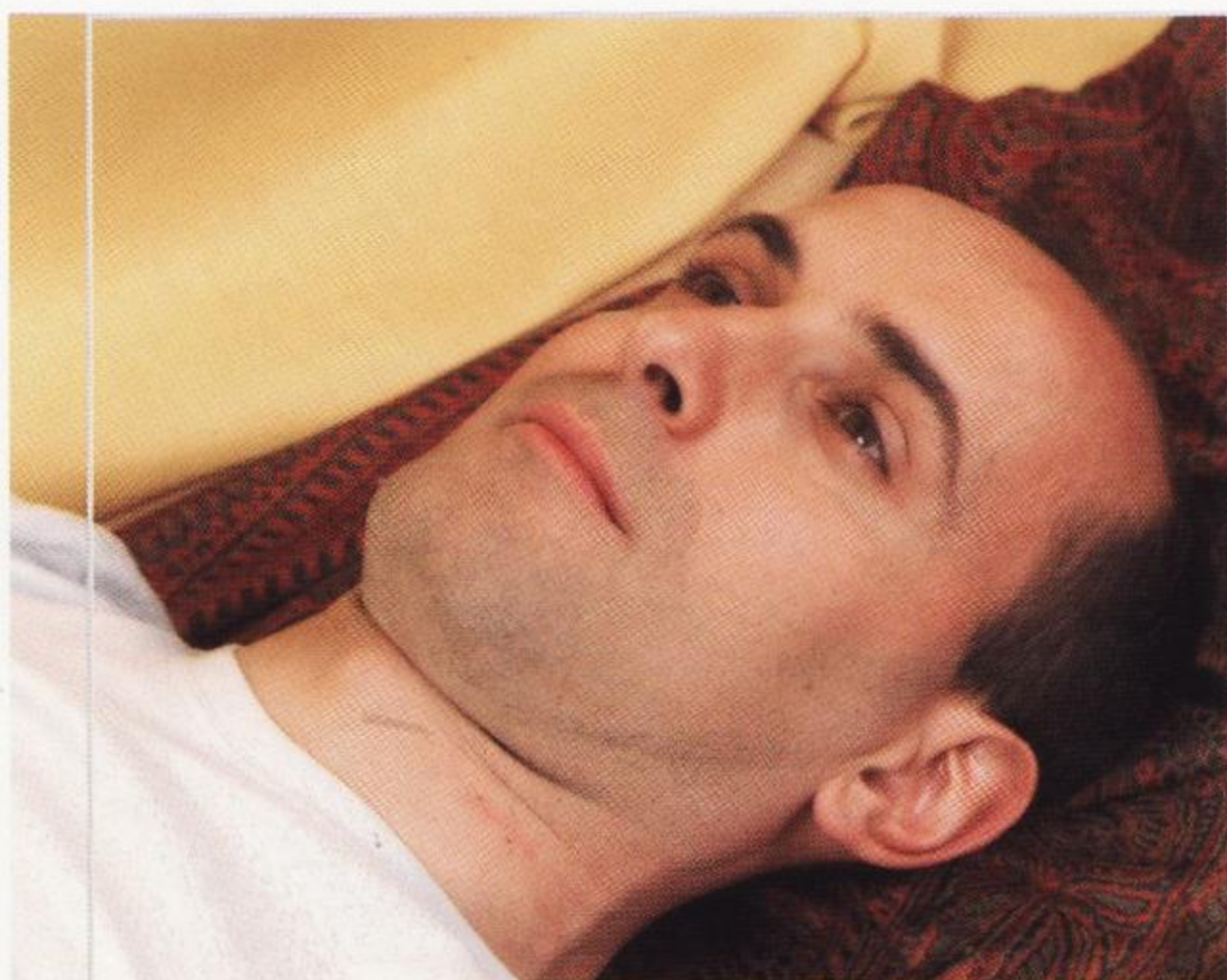


„GYVYBĖS ALSAVIMAS“

PRAKTIKUOJANT TANTRINĮ SEKSĄ, du priešingi žmogaus poliai – dvasinis ir fizinis – susijungia ir sudaro vienovę. Kai tai nutinka, magiškas gūsis perkelia įsimylėjėlius į ketvirtąjį matmenį, kur juos apgaubia nuostabus stebuklingas *dabarties momentas*, ir eterinė visatos energija pradeda pulsuoti jų viduje. Kad įvyktų sąmoninga kūno ir dvasios sąjunga, tantra rekomenduoja tam tikrą kvėpavimą ir meditaciją. Pirmąjį būdą – kvėpavimą – galima laikyti tiltu, vedančiu į *dabarties momentą*.

Tantroje fizinis bei dvasinis kūnai ištirpsta ir sudaro vienovę.





Ramus ir tolygus kvėpavimas padės rasti ramybę ir atgaivą mūsų kūnui bei dvasiai.

KRŪTININIS AR PILVINIS?

Tik gimę mes pirmiausia įkvepiame (pilviniu kvėpavimu) ir viso gyvenimo metu kvėpavimas mums bus būtinas, nuo jo priklausys ne tik mūsų gyvybė, bet ir energijos lygis. Nors kvėpavimas yra automatinis veiksmas, kurį atliekame kiekvieną gyvenimo sekundę, dažnai nemokame tinkamai kvėpuoti ir naudojame tik nedidelę visų galimybių dalį.

Kvėpuodami greitai, nelygiai ir neritmingai (krūtininiu kvėpavimu), organizmui sukeliame stresą, tuo tarpu kvėpuodami ramiai, ritmingai ir tolygiai, padėsime kūnui, taip pat ir dvasiai, rasti

ramybę bei poilsį. Todėl labai svarbu bent keletą minučių per dieną skirti sąmoningo ir gilaus kvėpavimo pratimams – įkvėpti (įkvėpdami gauname deguonies, gyvybės ir maisto) ir iškvėpti (iškvėpdami apsivalome). Tai ne tik pagerins naują lytinį gyvenimą, bet ir suteiks harmonijos bei pusiausvyros mūsų kūnui ir emocijoms, taip pat įgysime gyvybiškumo bei dinamiškumo.

Lėtas ir gilus kvėpavimas verčia dirbti diafragmą – skliauto formos raumenį, skiriantį krūtinės ertmę nuo pilvo ertmės. Reguliariai įkvepiamas oras verčia pilvą tai išsipūsti, tai susitraukti, todėl oras patenka giliai į plaučius, o galimybė simpatinei nervų sistemai prarasti deguonį blokuojama. Su kiekvienu iškvėpimu įtemptas mūsų kūnas vis labiau atsipalaiduoja, lyg ir telauktų, kada atsivers jo išsilaisvinimo kelias. Toks kvėpavimas, vadinamas pilviniu, yra vieni iš vartų į meditaciją ir visas transcendentines būsenas. Šis alsavimas, daugelio laikomas šventu, nustelbia baimę, pyktį ir kitas neigiamas emocijas.

Kaip sako tantras pasekėjai, taoistai ir jogai, pradedant mokytis pilvinio kvėpavimo svarbiausia – ne kaip daryti, bet tiesiog daryti. Taigi iš pradžių nesirūpinkime, teisingai ar neteisingai kvėpuojame. Svarbiausia atlikti kvėpavimo pratimus kasdien, iš pradžių vieniems, vėliau kartu su partneriu. Atliekant kvėpavimo pratimus, būtina laikytis kai kurių nurodymų:

1. Susiraskite ramią vietą, kur galite patogiai atsisėsti. Užsimerkite ir sutelkite dėmesį į kvėpavimą. Kairiąją ranką padėkite ant krūtinės, dešiniąją – ant pilvo, įkvėpkite ir lėtai iškvėpkite.
2. Jei esate ramus ir kvėpuojate pilvu, pamatysite, kaip kyla ir leidžiasi dešinioji jūsų ranka. Jei juda kairė ranka, esanti ant krūtinės, vadinasi kvėpuojate



Gilus arba pilvinis kvėpavimas padeda atsipalaiduoti ir atrasti pusiausvyrą.

krūtine ir dar neišmokote kvėpuoti giliai ir atpalaiduojamai.

3. Kad ištaisytumėte kvėpavimą ir sumažintumėte nervingumą arba nerimą, atsimerkite ir įdėmiai žiūrėdami į priekį tyliai įkvėpkite pro nosį. Jei girdite šnopavimą, vadinasi, kvėpuojate per prievartą.

4. Galiausiai giliai ir lėtai įkvėpkite, sulaikykite orą prieš iškvėpdami tiek, kiek reikia, kad lėtai ištartumėte kokį raminamąjį žodį arba *mantrą*.

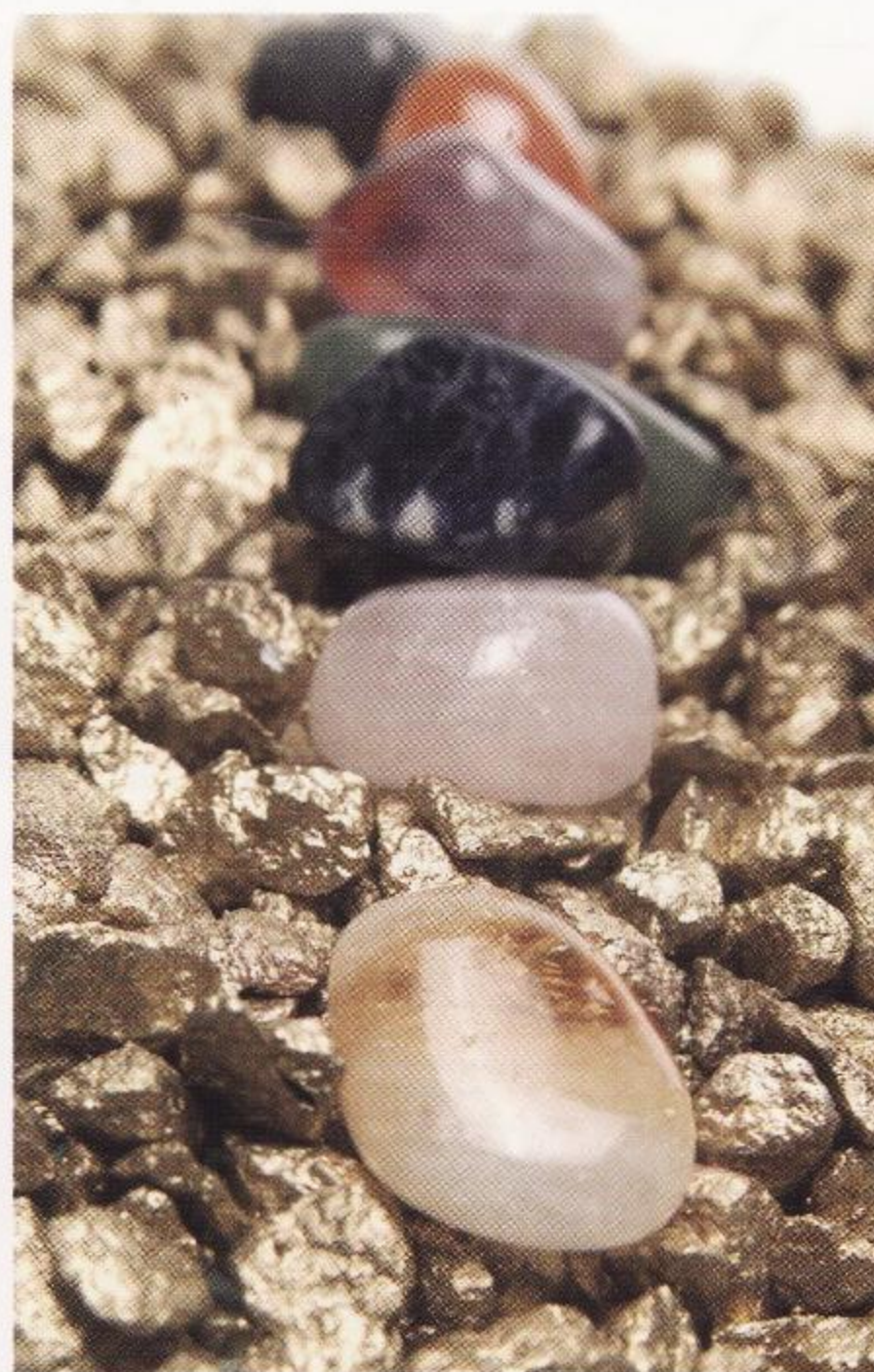
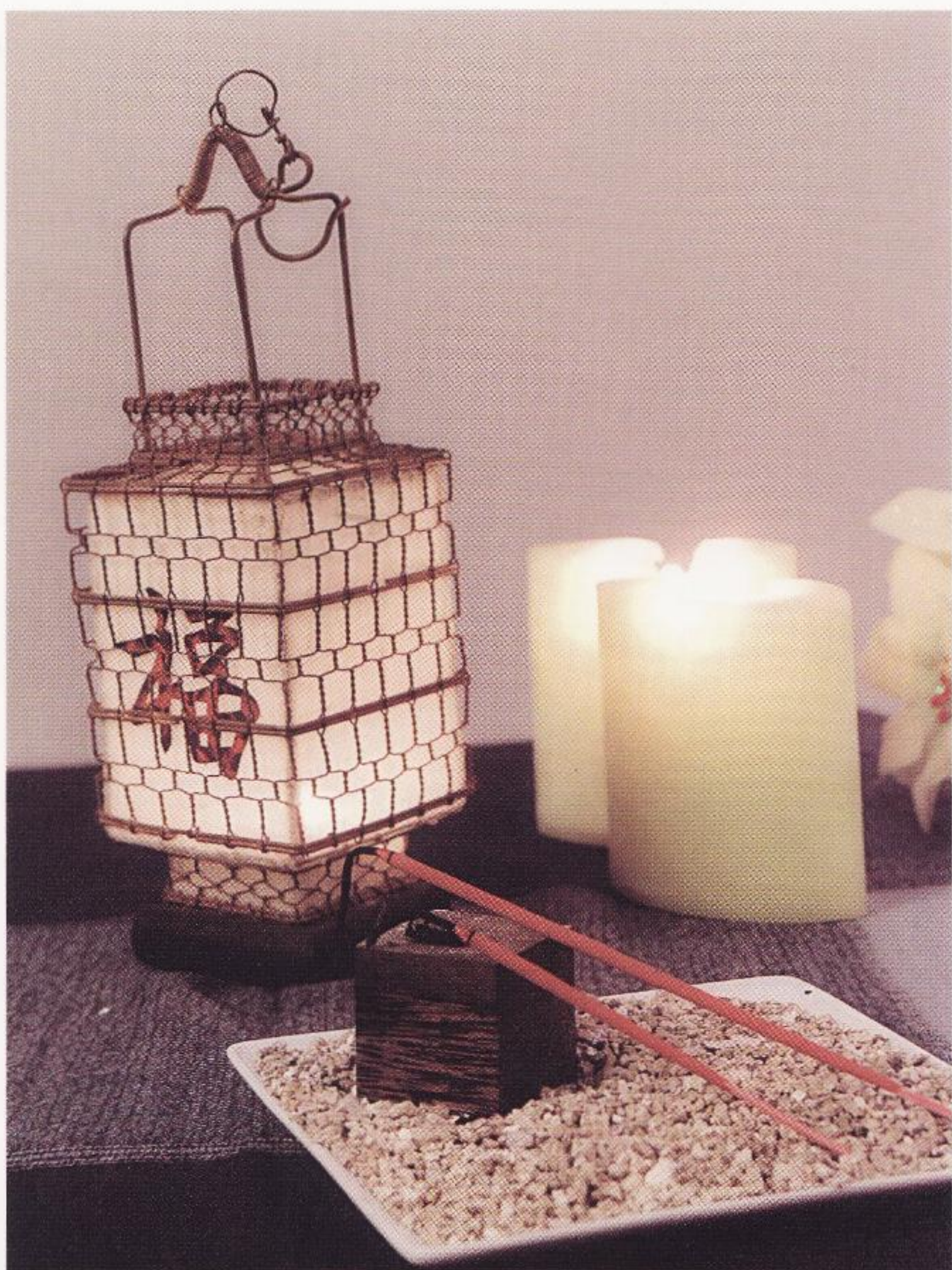
PRANAJAMA: „ŠVENTASIS ALSAVIMAS“

Sename taoistų tekste „Aukso gėlės paslaptis“ sakoma, kad *alsavimui* kelių nurodo mintis, o *minčiai* – *alsavimas*. Ši frazė byloja apie milžinišką kvėpavimo, tiksliau, mokymosi teisingai kvėpuoti svarbą, vienaip ar kitaip darančią įtaką mūsų gyvenimui. Nors *alsavimas* ar *kvėpavimas* tėra

deguonies judėjimas, kvėpavimo valdymas yra viena pagrindinių taoistinių ir tantrinių filosofijų sričių.

Kvėpavimas yra *pranos* (egiptiečių *ka*, kinų *čī*, sufistų *baraka*, sijų *vakan*, krikščionių *šventoji dvasia*) – gyvybinės visatos energijos – nešėjas. Be *pranos* nėra gyvybės, nes ji – bet kokios energijos ir jėgos siela. Regima ar ne, *prana* yra visur. Ji – fizinio ir eterinio kūnų sąsaja, ryšys tarp „aš“ ir egzistencijos. Kvėpuodami įprastiniu būdu mes gauname tam tikrą kiekį *pranos*. Kai kvėpuojame sąmoningai, giliai, harmoningai ir ritmingai, praktikuojame tantrinę jogą, *prana* juda viduje, suaktyvindama gyvybiškumą ir sąmonę, ugdydama dvasingumą ir žadindama užslopintą *kundalini*, kuri pradeda kilti mūsų subtiliojo kūno kanalais.

Sena patarlė byloja: „Išmokęs kvėpuoti, išmoksi gyventi“. Todėl kvėpavimas yra nepaprastai svarbus.



Gilaus kvėpavimo pratimams ir aukštesnės asmeninės sąmonės plėtrai turime sukurti deramą aplinką.

Sąmoningas tantrinis kvėpavimas, arba *pranajama*, yra vienas svarbiausių tantrinių mokymų, tokių kaip joga, meditacija ir, žinoma, seksas. Sutelkdami dėmesį į kvėpavimą, kvėpuodami vis giliau ir labiau atsipalaiduodami, pažadiname giluminius sąmonės procesus, kurie sustiprina mūsų pojūčius, ir mes pajuntame savo kūne turį daugiau gyvybės, be to, galime labiau susitelkti ties meilės ryšiu. Galiausiai *pranajama*, arba sąmoningas tantrinis kvėpavimas, – tai raktas, kuriuo galime atverti čakras, suaktyvinti ir pripildyti jas šviesos bei galios.

Kad energijos rezultatai būtų geresni, atliekant sąmoningo tantrinio kvėpavimo, arba *pranajamos*, pratimus reikia laikytis tam tikrų nurodymų. Pratimus darykite:

- Auštant arba temstant.
- Tuščiu skrandžiu.
- Švarūs, nusimaudę po dušu.
- Patogioje atpalaiduojančioje, palankioje medituoti aplinkoje. Aromatizuoti aplinką galima aromatiniais aliejais arba smilkalais (sandalo arba

kedrų kvapo), kurie skatina susitelkimą ir dvasinį pakylėjimą *pranajamos* metu.

- Sėdomis ant grindų (taip pat galima sėdėti ant kėdės, nuleistomis ant grindų kojomis) reikia sukryžiuoti arba sulenkti kojas lotoso (*padmasana*) arba pusiau lotoso (*ardha padmasana*) poza, stuburas turi būti tiesus, bet neįtemptas, galvą reikia laikyti tiesiai, rankas nuleisti ant kelių delnais į viršų, atpalaiduoti krūtinę, diafragmą ir pilvą.
- Pirmieji seansai turėtų trukti 15 minučių, pamažėle trukmė didinama iki mažiausiai 40 minučių.
- Po kiekvienos *pranajamos* sesijos reikia atsigulti ant nugaros (rankas atpalaiduoti ir priglausti prie šonų), pailsėti keletą minučių.

ĮVAIRŪS PRANAJAMOS METODAI

Prieš pradedant praktikuoti kokį nors *pranajamos*, arba sąmoningo tantrinio kvėpavimo, metodą, patariama kūną ir dvasią nuteikti ramiai ir taikiai:

tam tiks paprastas kelių minučių atpalaiduojamasis kvėpavimas.

Atsigulkime kuo patogiau ant nugaros ir sąmoningai kreipkime kvėpavimą į visas kūno dalis. Pradėkime nuo kojų pirštų ir kilkime iki viršugalvio. Kiekvieną kartą įkvėpdami mes atgaiviname konkrečią sritį, į kurią esame nukreipę kvėpavimą; kai iškvėpiame, atpalaiduojame šią sritį nuo joje sukauptos įtampos.

Pilvinis kvėpavimas

Tai – paprasčiausias sąmoningo tantrinio kvėpavimo metodas. Reikia kvėpuoti taip, kaip kvėpuoja ką tik gimę kūdikiai – išpučiant ir įtraukiant pilvą. Praktikuodami šį kvėpavimą atsikratysime baimės, pykčio ir kitų neigiamų emocijų, be to, paruošime kūną meditacijai.

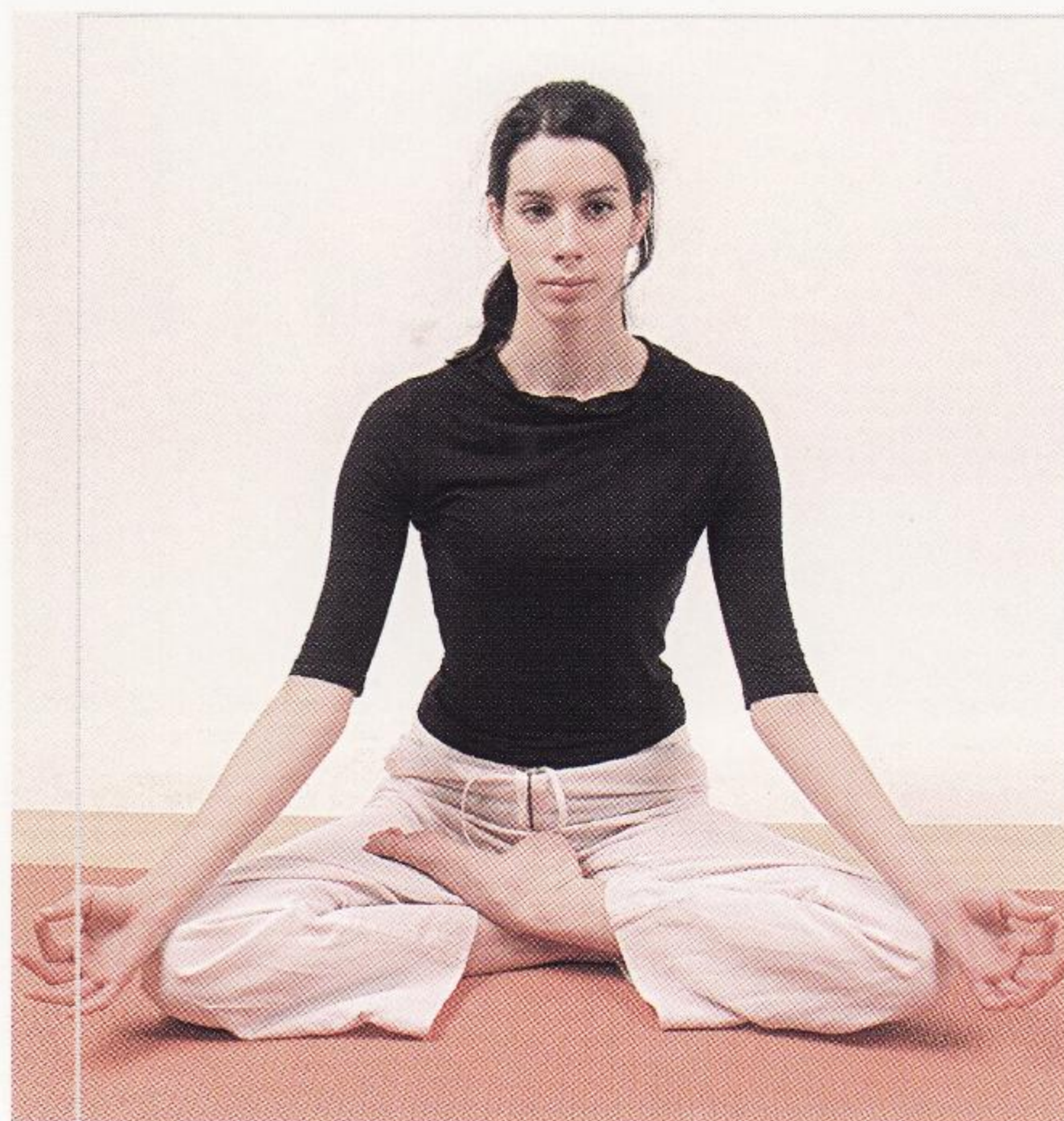
Polinis saulės ir mėnulio kvėpavimas, arba *nadi sodhana*

Šis metodas ne tik išvalo ir atkemša nosies angas, bet padeda išvengti peršalimo, gerina virškinimą, skatina intelektualinę veiklą, subalansuoja ir stimuliuoja smegenų pusrutulių veiklą, stiprina sveikatą, aktyvina lytinę energiją, padeda suvaldyti ejakuliaciją.

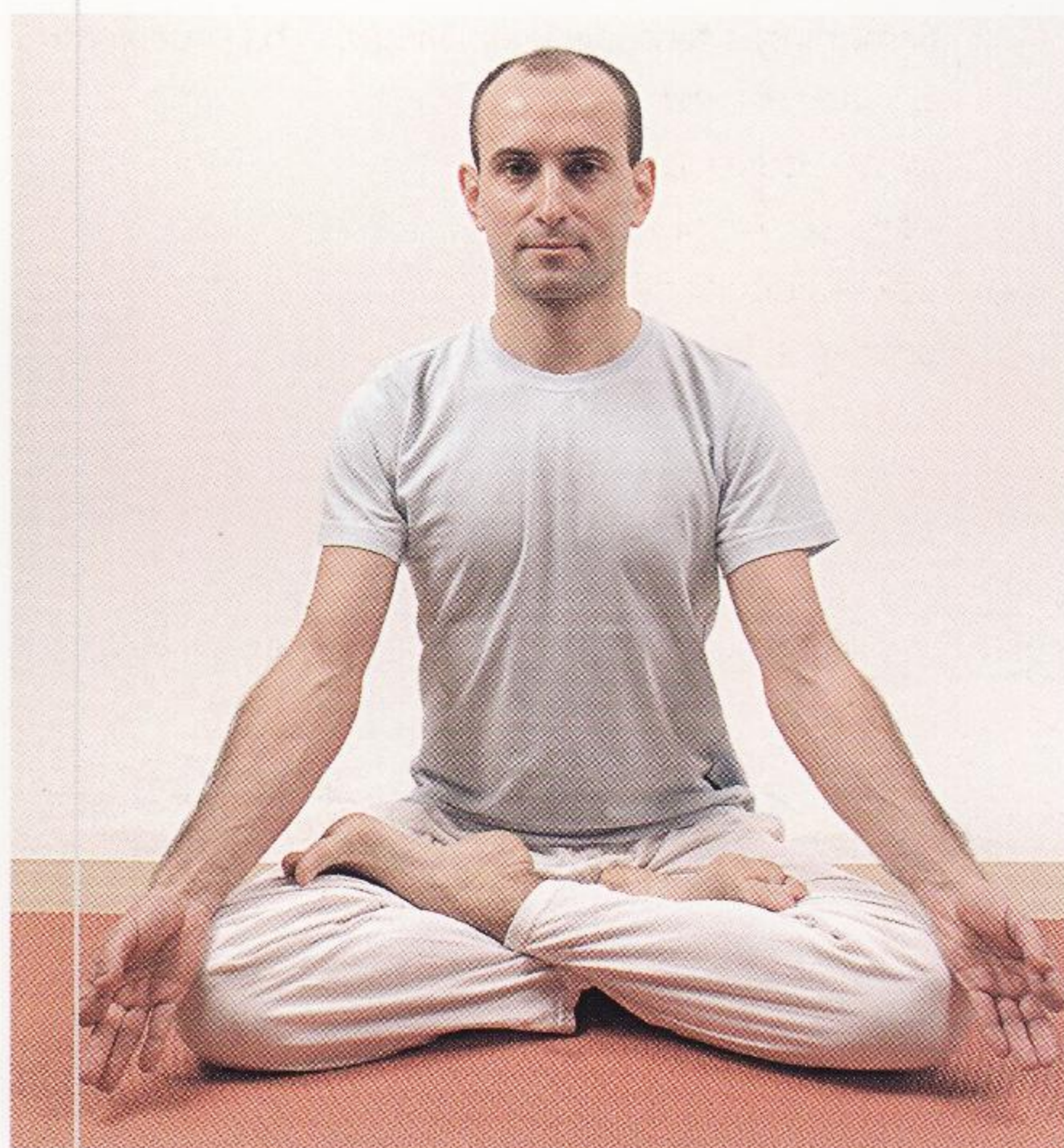
Atliekant šį kvėpavimą, reikia įkvėpti pro kairiąją šnervę pirštu pridengus dešiniąją, po to iškvėpti pro dešiniąją, pridengus kairiąją. Vėliau pratimas atliekamas atvirkštine tvarka.

Valantis smegenis kvėpavimas, arba *kapalabhati*

Šis kvėpavimas išvalo plaučius, *prana* pripildo saulės raizginį, skatina kraujotaką ir gerklės veiklą, didina kūno šilumą, papildoma kraują deguonimi, aktyvina čakras, gerina virškinimą, stiprina pilvo raumenis, tonizuoja nervų sistemą, mankština ir valo smegenis, atgaivina smegenų ląsteles, detoksikuoja, šalina pieno rūgštį, padeda atsikratyti



Kvėpuojant pilvu reikia lėtai ir švelniai išpūsti ir įtraukti pilvą.



Pirmieji sąmoningo tantrinio kvėpavimo seansai turėtų trukti penkiolika minučių, vėliau trukmė didinama iki keturiasdešimties minučių.



Kad galėtume geriau susikaupti gilaus kvėpavimo metu, turime sukurti deramą aplinką naudodamiesi neryškia šviesa ir smilkalais.

Saulės kvėpavimas, arba *surya*

Suaktyvina kairįjį smegenų pusrutulį ir šildo fizinį kūną. Kvėpuojant šiuo būdu, iš pradžių reikia uždengti kairiąją šnervę ir įkvėpti bei iškvėpti tik dešiniąją šnervę.

Mėnulio kvėpavimas, arba *chandra*

Šis kvėpavimas skatina dešiniojo smegenų pusrutulio, simpatinės nervų sistemos veiklą ir organizmo funkcijas, žadina moteriškąjį pradą ir puikiai atgaivina kūną. Kvėpuojant šiuo būdu reikia uždengti dešiniąją šnervę ir kvėpuoti tik kairiąją.

Čakrinis kvėpavimas

Suaktyvina visas čakras, jos išvalomos, sužadinama šventoji, arba *kundalini*, energija, suteikianti galimybę praktikuojančiam kvėpavimą asmeniui atsiverti dieviškumui ir geriau suderėti su vidiniu „aš“. Reikia įkvėpti pro nosį ir iškvėpti pro burną, tuo pat metu vaizduoti kiekvieną iš čakrų. Jas reikia įsivaizduoti atitinkamos formos ir spalvos, susitelkiant ties kiekviena jų 3 minutes. Nukreipkime energiją iš lytinio centro viršugalvio link darydami septynis sąmoningus, gilius, ramius ir lėtus įkvėpimus bei iškvėpimus ties kiekviena iš septynių čakrų, įsivaizduokime spindinčią šviesą kiekviename energetiniame centre. Būtų puiku, jei šviesos spalva sutaptų su čakros spalva. Sulig kiekvienu įkvėpimu paryškinkime spalvą, o iškvėpdami leiskime jai pasklisti. Užbaikime iškvėpimą įsivaizduodami, kad auksinė šviesa srūva sušumna (stuburo smegenimis).

Išvalomasis kvėpavimas

Ši energija ne tik pripildo *prana* čakras ir išlaisvina nadžius arba meridianus nuo netinkamos ir užsistovėjusios energijos, bet ir išvalo bei atblokuoja saulės raizginį, kuriame ir kaupiasi užsistovėjusi energija.



Pilvinis kvėpavimas – pats paprasčiausias ir natūraliausias: taip kvėpuoja ką tik gimę kūdikiai.

nuovargio, gydo astmą, parengia protą meditacijai, atgaivina akis ir veikia *kundalini*.

Šio kvėpavimo esmė – įkvėpimo trukmė dvigubai ilgesnė nei energingas ir greitas iškvėpimas.

Atsisėskime patogiai, stuburas turi būti atpalaiduotas, bet tiesus, kojas sulenkime kaip *shavasana* arba *sidhasana* poza, vieną ranką padėkime ant širdies, o kitą ant pilvo. Įkvėpkime giliai pro nosį, kad oras pasiektų pačius giliausius mūsų vidaus kampelius, ir labai lėtai iškvėpkime pro burną. Kartokime šį pratimą 10–20 minučių.

Kvėpavimas derinant judesius

Kvėpuodami šiuo būdu sujungsime sąmoningo tantrinio išvalomojo kvėpavimo ir paties judesio teikiamą naudą. Mes ne tik išsivalysime, bet ir priversime vibruoti bei sušilti visą mūsų „aš“. Atsistokime, rankas laisvai nuleiskime prie šonų, giliai įkvėpkime ir kelkime rankas delnais į viršų, kol pirštų pagalvėlės susiglaus virš galvos. Po to apverskime delnus žemyn ir lėtai iškvėpkime, tuo pat metu nuleisdami rankas.

Įkrovos kvėpavimas

Jis pripildo nervų sistemą gyvybinės energijos, itin suaktyvina čakras ir *kundalini*, skatina kraujo ir *pranos* tekėjimą į smegenis, pakelia nuotaiką, stiprina atmintį, be to, tai – puikus vaistas nuo nuovargio.

Atsistokime, kojos turi būti pečių plotyje, greitai, energingai įkvėpkime pro nosį, tuo pat metu leisdami kūnui dinamiškai judėti: atpalaiduokime galvą, pečius, rankas ir delnus. Po 5–10 minučių atsipalaiduokime ir atlikime septynis gilius įkvėpimus, vaizduodamiesi kūną, apgaubtą skaisčios šviesos.

Gilus kvėpavimas

Fiziniu, emociniu ir mentaliniu požiūriu šis kvėpavimo būdas labai naudingas širdžiai, skatina kraujotaką, regeneruoja endokrinines liaukas, didina intelektinės ir lytinės energijos potencialą, suteikia ramybės protui ir dvasiai, stiprina valią, didina kūno elektrinį krūvį stubure ir čakrose. Įkvėpkime, sulaikykime orą ir iškvėpkime.

Iškvėpimas turi trukti dvigubai ilgiau nei įkvėpimas. Iškvėpiant veikia visos kūnas – nuo lyties organų iki galvos.

SINCHRONINIS KVĖPAVIMAS IR SEKSAS: TYRA HARMONIJA IR EKSTAZĖ

Tantrinio sekso metu ritmą suteikia kvėpavimas, o ne žodžiai. Išmokti kvėpuoti duetu prieš pradedant mylėtis, taip pat meilės akto metu yra stebuklinga, nors ir reikalaujanti daug kantrybės bei praktikos, patirtis.



Kvėpavimas padeda suaktyvinti visas čakras ir užmegzti nuostabų ryšį su partneriu.



Kai esame beveik pasiekę orgazmą, giliai kvėpuodami turime atsipalaiduoti, kad neįvyktų ejakuliacija.

Prieš lytinį aktą, arba *maithuna*, rekomenduojama pabūti keletą minučių tyloje ir ramybėje vienam arba dviese su partneriu, kad būtų lengviau įeiti į vidinės sąmonės būseną ir paruošti kūną visiškai atsiduoti *lytiniam dabarties momentui*.

Sėdėdami vienas priešais kitą abu partneriai pradeda giliai kvėpuoti darydami pauzes. Užsimerkę jie pajus, kaip oras keliauja kūnais. Pamažėle mintys išnyks ir abu partneriai pasieks gilios meditacijos būseną. Kvėpuoti reikia diafragma ir kartu įsivaizduoti, kad oras keliauja ratu: stuburu iš genitalijų kyla iki galvos ir vėl leidžiasi pro kaktą iki lyties organų.



Toks kvėpavimas suaktyvina mūsų lytinę energiją ir parengia meilės aktui. Kai partneriai praktikuoja kvėpavimą kartu, malonumo ir ekstazės pojūtis tampa kur kas intensyvesnis ir tarp partnerių užsimezga nuostabus neverbalinis ryšys.

Lytinio akto metu partneriai gali kvėpuoti atvirkštiniu sinchroniniu būdu. Kai vienas iš jų iškvepia – kitas įkvepia. Paprasčiau tariant, ji kvėpuoja jo oru, jis – jos oru. Taip susidaro ratas, suteikiantis teigiamos galios besimylinčiųjų lytinei energijai, tarsi vyras įkvėptų per širdį ir iškvėptų pro varpą, o moteris įkvėptų makštimi ir iškvėptų per širdį.

Kai kyla lytinis jaudulys ir atsiduriame ejakuliacijos bei orgazmo tiesiojoje, kvėpavimas tampa trūkšmingas, greitas ir ne toks gilus. Tačiau jei stengsimės kvėpuoti lėtai ir giliai, sudarysime lytinei energijai atpalaiduojamąją aplinką ir sustabdysime ejakuliaciją. Pasak tantras, išsaugojus kvėpavimo ritmą, energija lieka kūne ir jo nepalieka.

Priartėję prie orgazmo, galime pasinaudoti specialiais kvėpavimo būdais ir sustabdyti ejakuliaciją bei orgazmą. Tam tinka „lokomotyvo“ kvėpavimas (greitai įkvepiame ir iškvepiame pro burną), „dumplių“ kvėpavimas (greitai įkvepiame ir iškvepiame pro nosį), „širdies“ kvėpavimas (lėtai ir giliai įkvepiame bei iškvepiame pro burną, tuo pat metu tardami kokį nors atvirą garsą ir stengdamiesi sutelkti energiją širdies čakroje).

Kvėpavimas duetu – tai unikali ir magiška tantras patirtis.





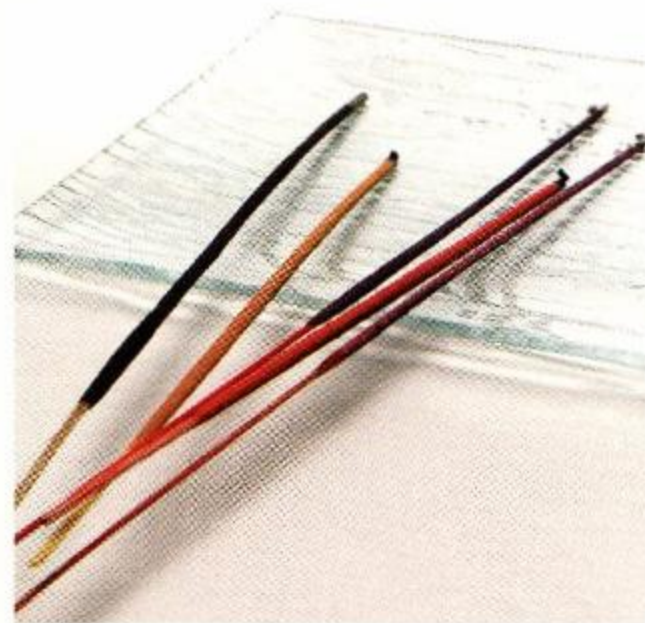
Tantrinė meditacija: GYVENTI DABARTIES MOMENTU



LAIKANTIS JOGO AMRIT DESAI POSAKIO „Melstis reiškia kalbėti su Dievu. Medituoti reiškia klausyti „Dievo“, meditacija yra būdas susijungti su savo dvasine puse. Priešingai nei mano daugelis, medituoti – nereiškia atkreipti ar sutelkti dėmesį į konkretų dalyką ar problemą bei ieškoti sprendimo. Tai – pratimas arba mentalinė technika, kurios pagrindinis tikslas – nuslopinti sąmoningas mintis, kad galėtume suvokti subtilesnius

Per meditaciją pasiekiame nuostabų susijungimą su kūnu, tuo tarpu protas išlieka ramus, bet budrus.





Medituodami galime naudotis smilkalais ir aromatinėmis žvakėmis.

informacijos srautus (t. y. gilesnius proto lygmenis). Medituojant kūnas patenka į gilaus atsipalaidavimo būseną, protas išlieka ramus, bet budrus.

Meditacija – tai labai efektyvi technika pašalinti ar bent sušvelninti gyvenimo įtampos įtaką mūsų kūnui ir dvasiai. Nuolat praktikuodami meditaciją taip pat galime pagerinti organizmo veiklą ir pailginti gyvenimą, likdami geros sveikatos. Tai ne kartą įrodė šios srities eksperto, indų kilmės Šiaurės Amerikos rašytojo dr. Dipako Čopros duomenys:

„Praktikuojančių meditaciją asmenų fiziologija patiria negrįžtamus pakitimus, gerinančius jos veiklą. Šimtai tyrimų patvirtino, kad gerokai sulėtėja kvėpavimas, naudojama mažiau deguonies, lėčiau vyksta metaboliniai procesai. Dėl senėjimo tinkamiausia išvada tokia – dėl streso atsiradęs hormonų pusiausvyros sutrikimas, greitinantis senėjimą, išnyksta. Nuolatinė meditacija polinkį į degradaciją ir senėjimą dėl kasdienio streso ir įtampos paverčia atvirkštiniu procesu... Mano studijos, atliktos su asmenimis, praktikuojančiais transcendentinę

meditaciją, įrodė, kad asmenų, praktikavusių meditaciją daug metų, biologinis amžius yra penkeriais–dvylika metų mažesnis nei chronologinis.“

MEDITACIJOS BŪDAI

Yra įvairių meditacijos būdų, tačiau juos vienija keletas bendrybių, į kurias reikia atsižvelgti, ypač medituojant pirmą kartą:

- Raskime ramią ir nuošalią vietą, kad mūsų niekas neblaškytų. Ideali vieta – gamta, jei pasirinktoji vieta yra rami ir mums niekas netrukdytų. Jeigu tai neįmanoma, tiks kambarys. Telefoną geriau išjungti. Patalpa turi būti pakankamai erdvi, kad galėtume laisvai judėti iki meditacijos, kad joje tilptų kilimėlis ar pagalvėlė (galima naudoti kėdę); jei norime, galime pastatyti gėlių ir žvakių.
- Medituoti patartina atvėrus kambario langą, jei oras nėra labai užterštas.
- Galima uždegti smilkalų lazdelę, tačiau jų kvapas neturi trukdyti kvėpuoti.
- Apsirengti reikia lengvais, paprastais ir patogiais drabužiais (taip pat galima medituoti nuogam).
- Nusiteikime optimistiškai ir harmoningai.
- Medituoti galima bet kokia poza. Ji turi būti patogi, kad nereikėtų kovoti su nuovargiu, bet ir nekelianti snaudulio ar apspangimo. Turime būti atsipalaidavę, bet budrūs. Stuburas visada turi būti tiesus. Jei užsimerkę užsnūstame, medituokime atsimerkę zen stiliumi, stengdamiesi išsklaidyti žvilgsnį lyg žiūrėtume į tolį. Jei medituojantysis praktikuoja *hatha yoga*, gali medituoti klasikinėmis pozomis: *padmasanos-lotoso*, *sidhasanos* arba *sukhasanos*.

Labai tinka zen poza: atsiklaupiame ant kelių ir prisėdame ant kulnų. Galima medituoti atsisėdus ant kėdės, stovint ir netgi gulint ant nugaros, jei tik neužmiegame.

- Pasirūpinkime koku nors daiktu, į kurį galėtume sutelkti dėmesį. Tai gali būti paveikslėlis, žodis ar sakiny, kurį nuolat kartojame mintyse arba balsu tol, kol kvėpavimas sulėtėja. Dėmesį taip pat galime sutelkti į kokį nors veiksmą arba kvėpavimą. Iškvepdami kaskart mintyse arba balsu kartokime pasirinktą žodį arba sakinį tol, kol kvėpavimas sulėtės ir taps lygus.
- Atpalaiduokime visą kūną: dalį po dalies, organą po organo, raumenį po raumens.
- Pasistenkime atsikratyti minčių, tačiau pernelyg neprievartaukime savęs. Viskas turi vykti natūraliai. Po to įsivaizduokime mėgiamą gamtos kampelį (ežerą, kalnus, laukus, mišką, dykumą, dangų, jūrą...), kuriame norėtume būti meditacijos metu.
- Kvėpuokime giliai, užsimerkę, kol tapsime pasitikintys savimi ir įgysime meditacijos patirties. Po to pažvelkime į save iš vidaus, pasistenkime išgirsti kokį nors garsą, pajusti kvapą ar pamatyti spalvą. Pajuskime šilumą, švelnumą, subtilumą, visų visatos būtybių meilę ir nuoširdumą, atsiverkime visoms ateinančioms idėjoms ir vizijoms. Priimkime Dievo buvimą ir susilikime su juo į vienovę.
- Po to pamažėle grįžkime į realųjį pasaulį, įsijausdami į savo fizinį kūną; pajuskime, kaip venomis teka kraujas.

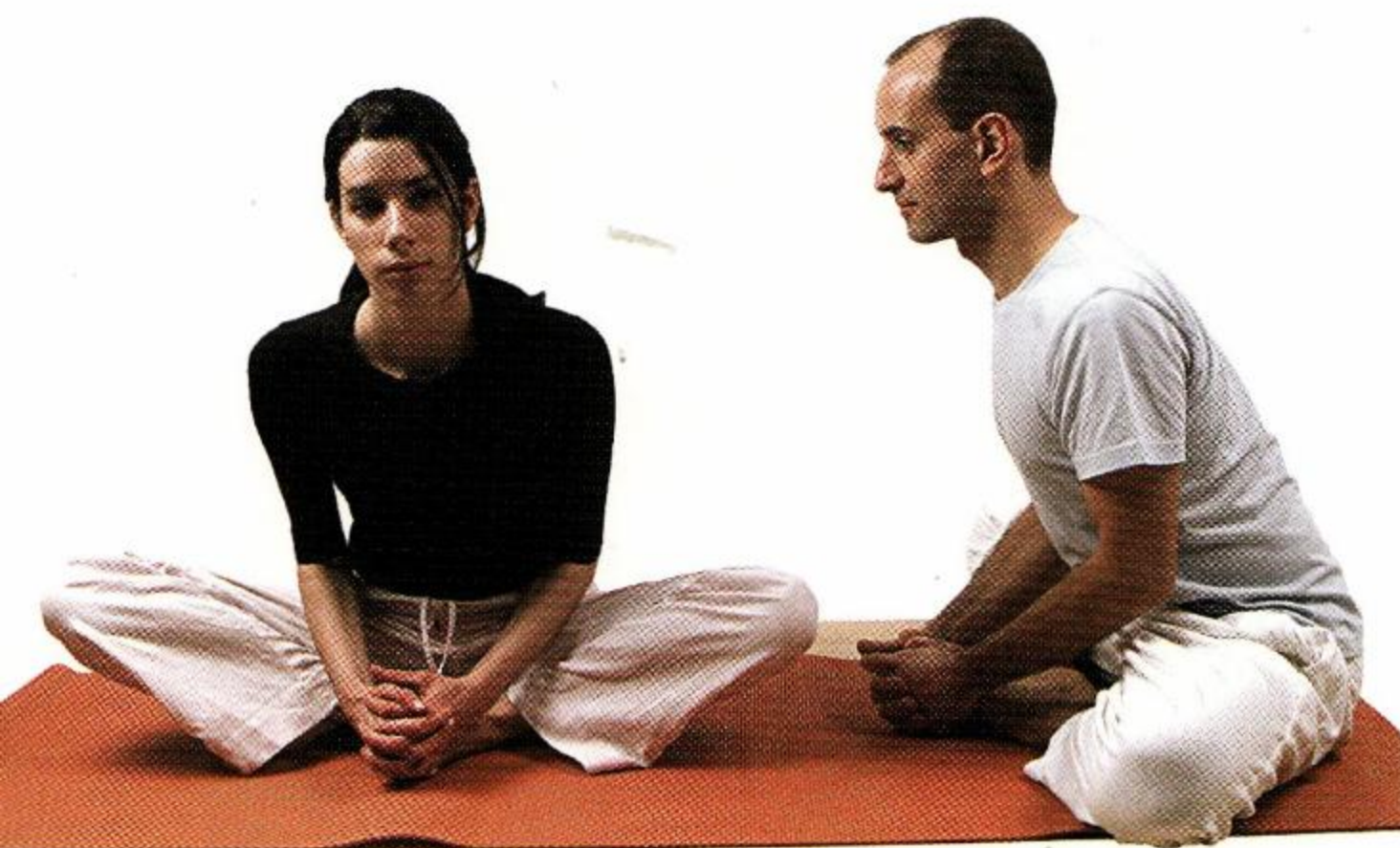


Medituoti galima bet kokia patogia poza, tik turime būti atsipalaidavę, bet budrūs.

TANTRINĖ MEDITACIJA „SĄMONĖS LIUDININKĖS“ BEIEŠKANT

Tikriausiai yra tiek meditacijos būdų (*lamos, kundalini, Giberišo, veidrodžio, šviesos rato* ir kt.), kiek ir jų praktikuojančių žmonių, tačiau pagal tikslus meditacijos būdus galima suskirstyti į dvi klases.

Pirmoji – kai stengiamasi išsilaivinti iš šio pasaulio ir, atsiskyrus nuo jo, siekti kitos, aukštesnės realybės, kaip siūlo kai kurie Rytų mokymai; antroji – medituoti tam, kad liktume šiame pasaulyje apgaubti šviesos, ramybės bei kūrybiškumo ir galėtume veikti realiai, efektyviai ir išmintingai; kaip siūlo tantra, tarnauti aukštesniam arba kosminiam tikslui ir realizuoti save kaip dvasinę būtybę.



Atsikratę minčių ir įsitaisę pasirinktą pozą, įsivaizduokime peizažą, kuris mums padeda rasti ramybę ir harmoniją.

Tantrinė meditacija leidžia realizuoti save kaip vientisą būtybę, padėdama integruoti abu smegenų pusrutulius (racionalųjį ir intuityvinį). Kai galime plėtoti abiejų pusrutulių veiklą, visiškai išnaudojame mūsų mentalinius gebėjimus ir atveriamė duris į tikrąjį išminties kelią.

Kai esame pasiekę šį lygmenį ar priartėję prie jo, tantrinė meditacija siūlo mums panaudoti gebėjimus, kad pajustumė buvimą *čia ir dabar* – pasaulyje, kuriame gyvename, o ne tam, kad nuo jo bėgtume ir ieškotume kito. Siekiant šio tikslo – kosminių galių realizavimo *čia ir dabar*, o ne savęs atskyrimo nuo pasaulio – būtina skirti maksimalų dėmesį „sąmonei liudininkei“, kaip ją vadina tantroje.

Tai ugdymas tokios sąmonės, kokia liudytų pasaulį, realybę, vyksmą, mus pačius, kad suprastume ją ir patys save ir, jei tai būtina, stebėdami aplinką bei žmones ir jų neteisdami, galėtume keisti ir ją, ir pačius save. Apskritai galime medituoti vieni arba su partneriu, bet kokioje situacijoje, stengdamiesi kuo stipriau, visapusiškiau patirti dabarties

momentą, tačiau nedalyvaudami jame, neteisdami, nesileisdami įtraukiami ir stebėdami protą, bet nekovodami, neteisdami, necenzūruodami ir nebandydami atsikratyti nei vienos kilusios minties ar vaizdo. Turime būti minties atsiradimo ir išnykimo stebėtojai, nešališki liudininkai.

„ŠVIESOS RATO“ MEDITACIJA

„Šviesos rato“ meditacija yra vienas gražiausių tantrinės meditacijos būdų, duodantis nuostabių rezultatų, kai medituojama dviese, kadangi ši meditacija aktyvina lytinę energiją, leidžiančią patirti net orgazmą, skatina intymų bendravimą.

1. Likus pusvalandžiui iki meditacijos, paruoškime miegamąjį ar kitą kambarį tartum šventyklą.

Papuoškime gėlėmis, aromatizuokime smilkalais, įjunkime mielą ir ypatingą, tinkamą šiai progai muziką, kuri padės atverti ir spinduliuoti mūsų energiją. Visame kambaryje pristatykite žvakių, kad būtų pakankamai šviesu ir mes galėtume matyti partnerį, žiūrėti vienas kitam į akis.

2. Kambario viduryje ant grindų padėkime čiužinį ir po pagalvėlę iš kraštų, kad galėtume atsisėsti vienas priešais kitą veidu į veidą. Tarp pagalvėlių pastatykite žvakę, atkreipkime dėmesį, ar pakankamas atstumas tarp pagalvėlių, kad galėtume patogiai sėdėti. Prie kambario pasienio iš abiejų pusių padėkime dar po vieną pagalvėlę arba kėdę.



3. Nusimaudykime duše, kad apsivalytume fiziškai, ir įeikime į kambarį. Atsisėskime ant kėdės arba pagalvėlės pasienyje. Užsimerkime ir medituokime 15 minučių. Leiskime taikai ir ramybei užvaldyti mūsų vidų, pamirškime partnerį ir susikoncentruokime tik į mus pačius.

4. Sąmonę iš galvos nukreipkime į pilvą, įkvėpkime ir, suskaičiavę iki trijų, iškvėpkime, suskaičiuokime iki trijų ir vėl įkvėpkime. Sulaikykime sąmonę pilvo srityje ir kvėpuokime taip keletą minučių.

5. Pajutę, kad patekome į vidinį kūną, atsimerkime, tačiau žvilgsnį nukreipkime į vidų. Labai lėtai atsistokime, pajuskime, kad mūsų kojos yra tarsi prikaustytos prie grindų.

6. Ryžtingai kreipkime sąmonę į varpą (vyrams) arba į krūtis (moterims), kad pažadintume ten esančią energiją, ir lėtai eikime iki čiužinio, skirto meilės ritualui.

7. Atsisėdę ant pagalvėlių vienas priešais kitą, atkreipkime žvilgsnius į tarp mūsų esančią žvakę ir kvėpuokime, stenkimės tai daryti sinchroniškai. Įsivaizduokime, kad įkvepiame žvakės šviesą ir ji srūva kūnu. Kai pajuntame, jog šviesa užliejo kūną, pažvelkime į partnerio akis ir žvilgsniu pasikeiskime energija su juo.



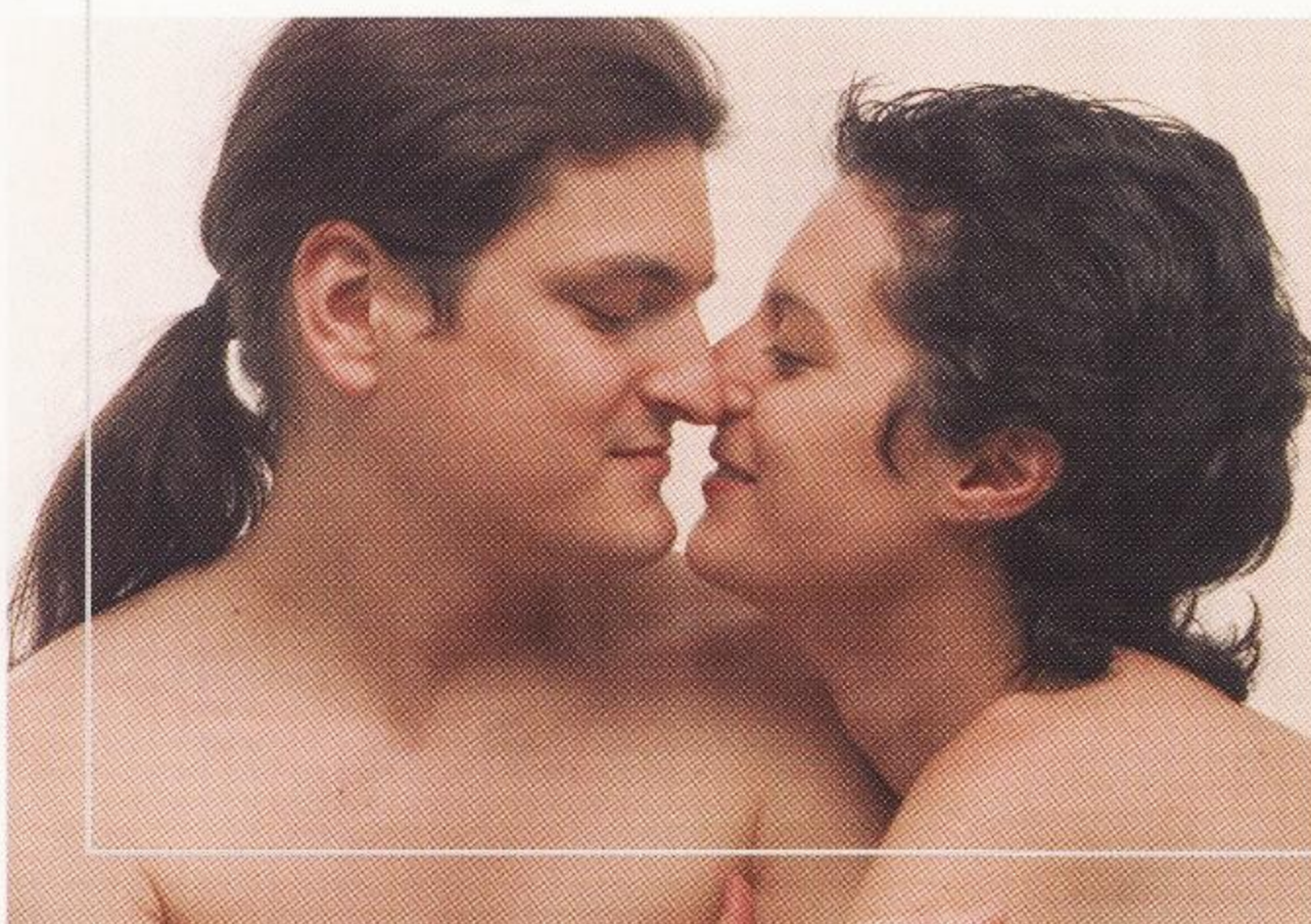
Abu partneriai turi medituoti tol, kol atras pusiausvyrą ir pajus nuostabią tarpusavio harmoniją.

8. Po kiek laiko vyras turi nuimti žvakę nuo čiužinio, o moteris – atsisėsti viduryje *jab jum* poza (ji atsisėda ant vyro, apglėbdama jį kojomis, vyro kojos sukryžiuotos). Partneriai ir toliau kvėpuoja sinchroniškai, moteris įkvepia makštimi, iškvepia per širdį, vyras įkvepia širdimi ir iškvepia per varpą, leisdami šviesai tekėti kūnais, kol nutils muzika (meditacija turi trukti apie 45 minutes).

9. Pasibaigus muzikai, įsimylėjęliai lėtai atsitraukia vienas nuo kito ir padėkoja vienas kitam, nulenkdami galvas.

10. Po to pora gali atsigulti ir ramiai atsipalaiduoti arba, jei pageidauja, mylėtis.





Poros meditacija – vienas geriausių būdų susijungti su partneriu. Po meditacijos galima labiau mėgautis mylimojo artumu.

OŠO MEDITACIJOS

Yra daug meditacijų, kurias išplėtojo didysis tantros mokytojas Ošas, bet šios, ko gero, yra būdingiausios ir tikriausiai daro didžiausią teigiamą įtaką lytinės energijos suaktyvinimui ir gerai lytinei veiklai.

Dinaminė meditacija

Dinaminė meditacija yra labai aktyvi, beveik varginanti, bet padeda giliau panirti į ramybę ir vidinį susitaikymą. Ji trunka valandą ir yra sudaryta iš penkių etapų:

1 etapas (10 minučių). Greitai įkvėpkime ir iškvėpkime pro nosį, kvėpuokime intensyviai ir chaotiškai. Oras turi patekti giliai į plaučius. Leiskime kūnui laisvai judėti ir panaudokime natūralius judesius energijai didinti. Pajuskime, kad kylame, tačiau iš vietos pirmajame etape nejudėkime.

2 etapas (10 minučių). Sprokime ir išleiskime į išorę visa, ką esame sukaupę savyje. Elkimės tarsi pamišėliai, rėkime, aimanuokime, verkime, šokinėkime, judėkime, juokimės. Nereikia savęs varžyti: visa, kas yra viduje, turi išeiti ir būti išreikšta.

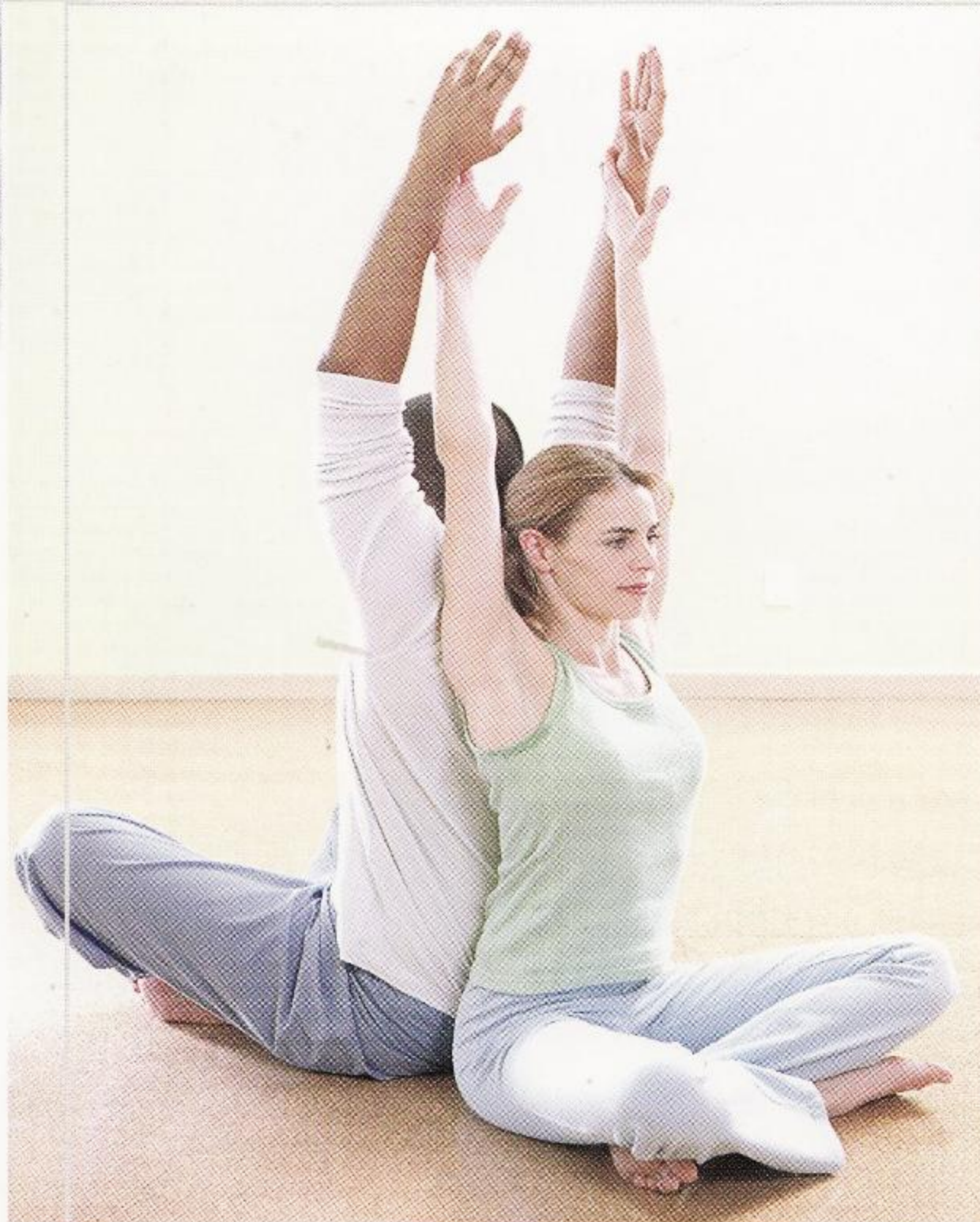
3 etapas (10 minučių). Iškėlę rankas šokinėkime, kartodami mantrą „U, u, u!“. Pajuskime, kaip garsas susidaro pilve, ir padarykime jį kuo intensyvesnį. Kaskart, kai pėdos pasiekia žemę, leiskime garsui nuaidėti lytinio centro gilumoje.

4 etapas (15 minučių). Sustokime ir sustinkime ta poza, kokia buvome. Nesistenkime rasti patogesnės kūnui padėties. Būkime viso to, kas vyksta mūsų viduje, liudininkai.

5 etapas (15 minučių). Džiaukimės meditacija šokdami, išreikškime visa, ką jaučiame, ir nepraraskime gyvybingumo visą dieną.

Per sujungtas rankas sruvanti energija pasiekia smegenis, vėliau – lyties organus.





*Medituodami su partneriu turime atsiduoti
primityviesiems instinktams.*



*Tarp partnerių atsiradęs judesys yra tarsi natūralus
intymaus bendravimo būdas.*



Giberišo meditacija

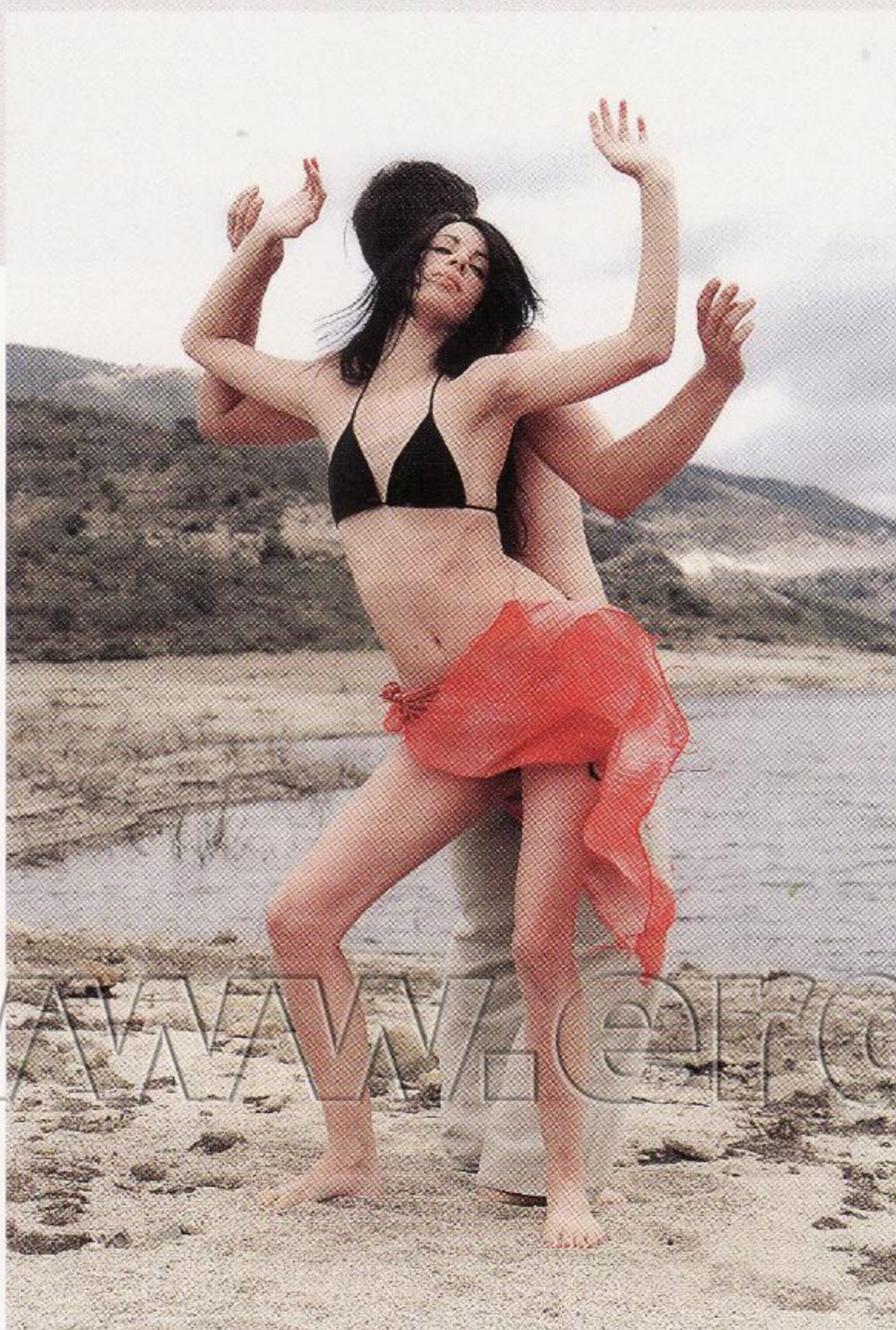
Kaip ir dinaminė meditacija, Giberišo būdas taip pat grindžiamas katarsio technika. Sakoma, kad pirmą kartą prieš šimtus metų ją panaudojo sufitas mistikas Giberas. Mokytojas Ošas prikėlė šią meditaciją mūsų dienoms.

1 etapas (15 minučių). Būdami vieni ar grupėje užsimerkime ir tarkime beprasmius garsus. Pasinerkime į garsus, išreikškime visa, ką norime, neslopinkime jokių minčių. Kūnui taip pat leiskime laisvai reikštis.

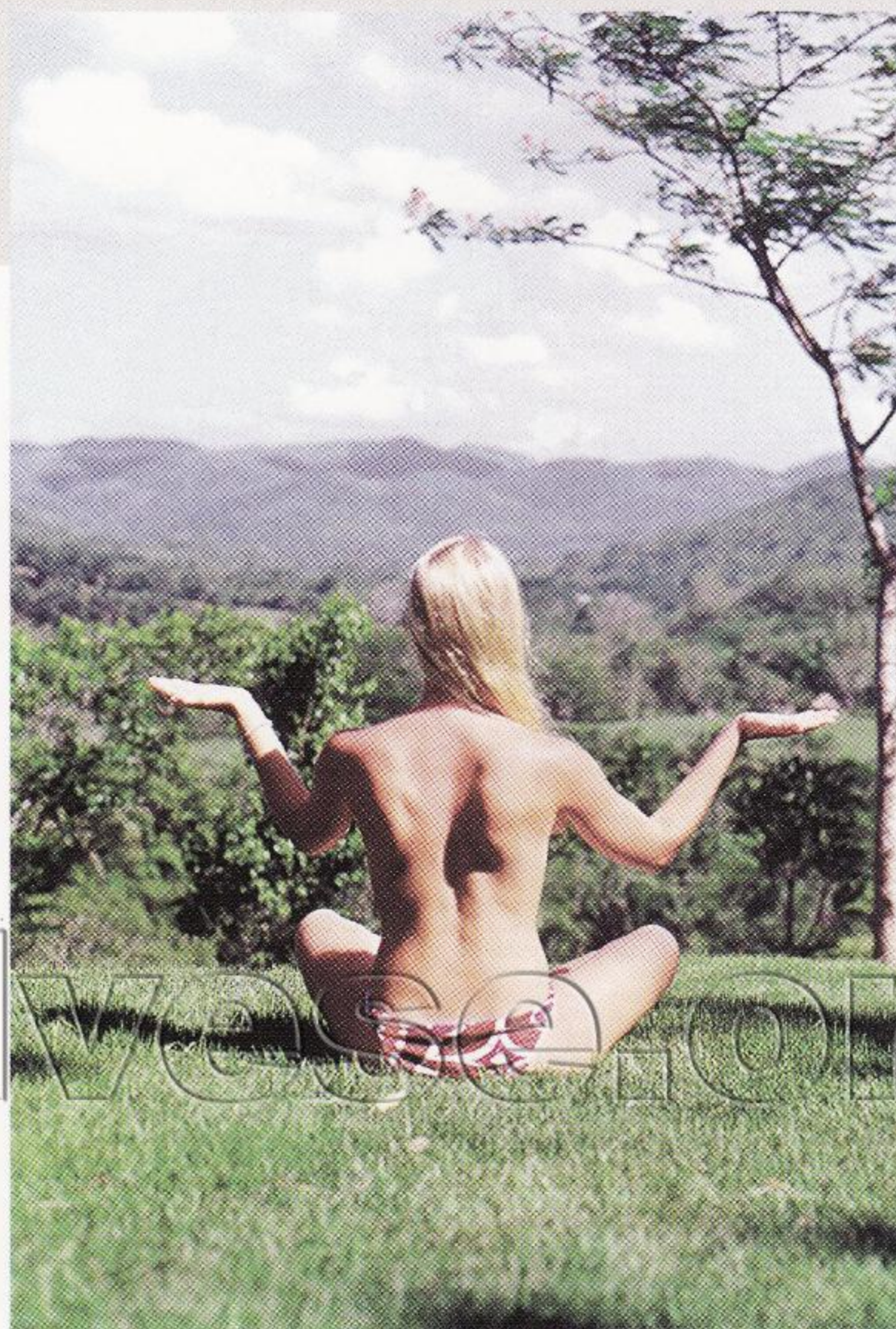
2 etapas (15 minučių). Atsigulkime ant pilvo ir pajuskime ryšį su Motina Žeme. Sulig kiekvienu iškvėpimu pajuskime, kaip grimztame į žemę, esančią po mumis.

Jei Giberišo meditaciją atliekame lauke, žiūrėkime į dangų, nesistenkime susitelkti ties kokia nors detale. Išstumkime visa, kas yra viduje. Meditaciją pradėkime sėdėdami, tačiau vėliau galime atsikelti, atsigulti arba judėti. Leiskime kūnui daryti ką nori.

Antrajame Giberišo meditacijos gryname ore etape atsigulkime ant nugaros, ne ant pilvo, arba sėdėkime ir žiūrėkime į dangų.



Po Ošo meditacijos mūsų protas yra laisvas – galime atsiduoti pojūčiams ir šokdami džiaugtis meditacija.



Jei medituojame Giberišo būdu gryname ore, sėdėdami žiūrėkime į dangų.

Juoko meditacija

Ošui juokas – ne tik grožis, bet ir efektyvus apsisvalymo būdas. Juoko meditacija, sukurta didžiojo tantras mokytojo, galime pakeisti dienos raidą, jei medituojame tik atsikėlę. Jei mes nubundame besijuokdami, kaip moko Ošas, greitai pajusime gyvenimo absurdiškumą, atrasime, kad nieko nėra rimta, kad galime juoktis net iš savo nesėkmių ir patys iš savęs. Pabudę ryte, dar užmerktomis akimis išsitempkime, kaip daro katės, įtempkime kiekvieną kūno dalį ir mėgaukimės jusdami, kaip bunda ir grįžta į gyvenimą mūsų kūnas. Po trijų keturių tokio rąžymosi minučių vis dar užmerktomis akimis pradėkime juoktis. Juoktis reikėtų penkias minutes.

Atpalaiduojanti veidą meditacija

Kas vakarą prieš eidami miegoti atsisėskime lovoje ir vaipykimės, kaip tai daro vaikai. Darykime įvairias grimasas, kad visas veidas, kiekvienas jo raumuo išsijudintų.

Tuo pat metu tarkime bet kokius garsus ir siūbuokime penkiolika minučių. Atsigulkime miegoti. Kitą rytą, prieš prausdamiesi, pasivaipykime prieš veidrodį dešimt minučių.



Sėdėdami tyloje įsiklausykime į muziką ir leiskime žodžiams sklisti iš lūpų.



Stovėdami meditacijos poza vėl leiskime garsus iš gerklės.

Devavani meditacija

Devavani reiškia Dievo balsas. Medituodami įsivaizduokime, kad dieviškumas srūva mūsų kūnu ir kalba su mumis per vidinį „aš“. Kiekvienas iš keturių etapų trunka penkiolika minučių; viso seanso metu turime būti susikaupę. Galima medituoti vienam arba su grupe.

1 etapas (15 minučių). Nieko neveikdami sėdėkime tyloje ir klausykimės muzikos.

2 etapas (15 minučių). Pasibaigus muzikai, mes virstame Dievo balso kanalu. Pakiliai ištarkime: *la... la... la...*. Kartokime tol, kol iš mūsų lūpų ims lieti nežinomi žodžiai. Jie turi atsirasti iš tos smegenų dalies, kurią naudojome būdami vaikai, kai dar nemokėjome kalbėti, o ne iš tos dalies, kuria mąstome ir komunikuojame. Jei žodžių srautas nutrūksta, vėl kartokime *la... la... la...*, kol spontaniškai ir natūraliai pasipils žodžiai.

3 etapas (15 minučių). Stovėdami kalbėkime nežinomomis kalbomis ir leiskime dieviškumui keliauti kūnu, kuris turi būti atpalaiduotas ir nevaržomas.

4 etapas (15 minučių). Ramiai pagulėkime.

Mandalos meditacija

Medituojant šiuo būdu atpalaiduojama bet kokia kūno įtampa, įgyjama energijos. Įtamos neblokuojama energija laisvai sklinda mūsų kūnu, išvalydama ir apvalydama mus.

1 etapas (15 minučių). Bėkime vietoje, iš pradžių lėtai, po to vis greičiau ir greičiau.

Išlaikykime ritmingą, gilų, nevaržomą kvėpavimą. Pamirškime protą ir kūną, sutelkime dėmesį tik į bėgimą.

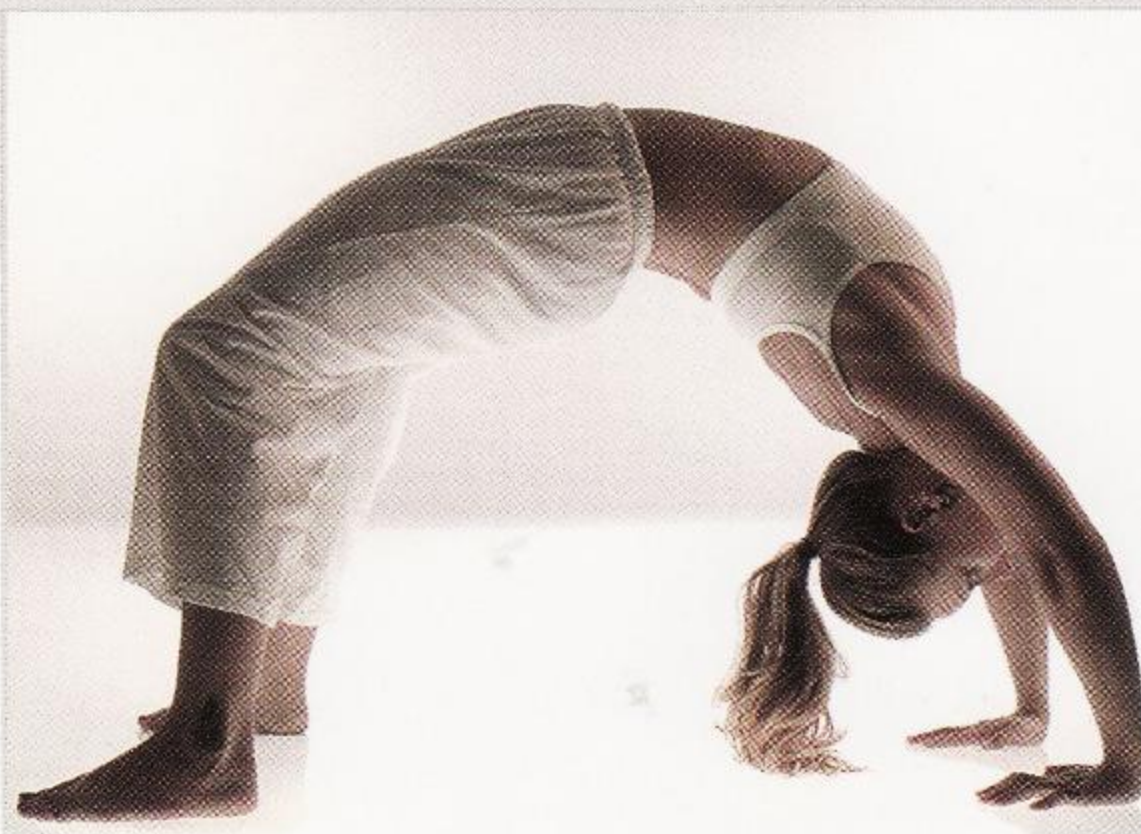
2 etapas (15 minučių). Atsisėskime ir užsimerkime. Kūną sukime ratu, tartum vėjas blaškytų nendrę: svyruokime iš vienos pusės į kitą, į priekį ir atgal. Sukimės ir sukimės lėtai, atsipalaidavę, natūraliai ir harmoningai.

Pastebėsime, kaip kylanti energija susitelkia ties bamba.

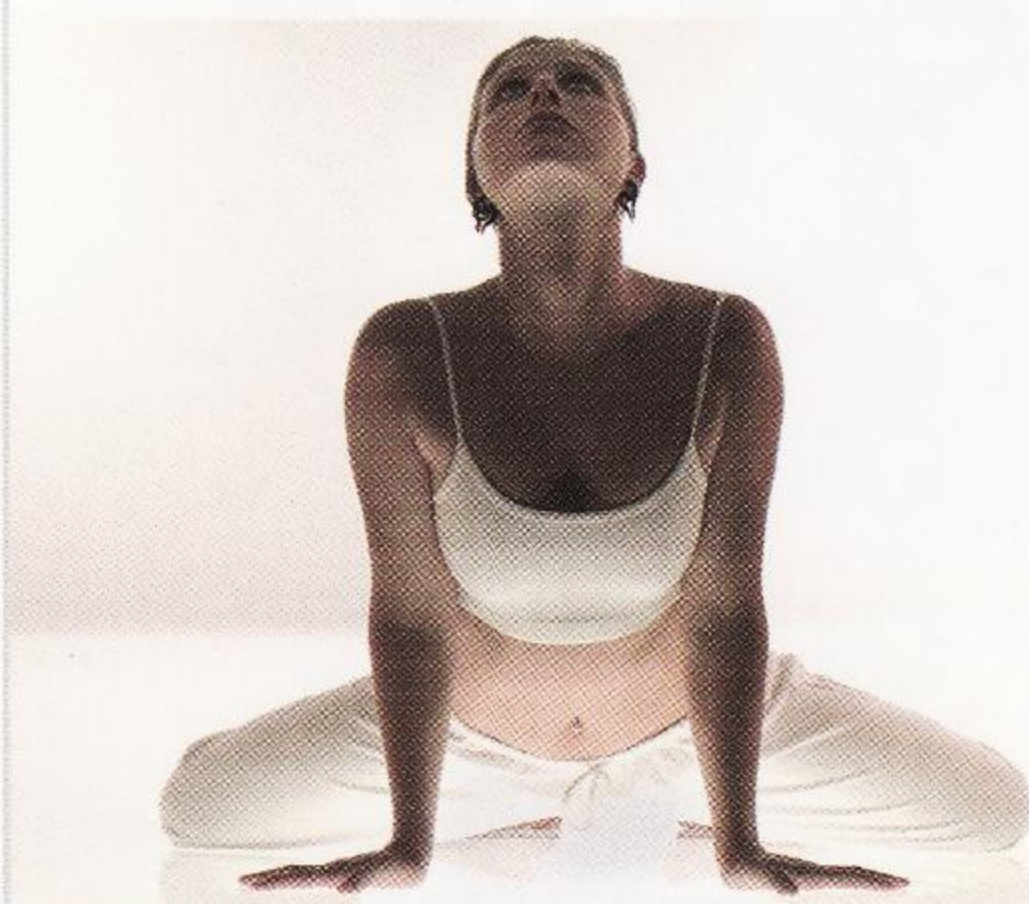
3 etapas (15 minučių). Atsigulkime ant nugaros ir atmerktomis akimis sukime ratus pagal laikrodžio rodyklę; pieškime kuo didesnius apskritimus. Iš pradžių akis sukime lėtai, po to laipsniškai vis greičiau ir greičiau.

Dabar kūnu kylanti energija susikoncentruos „trečiojoje (vidinėje) akyje“ – srityje tarp akių.

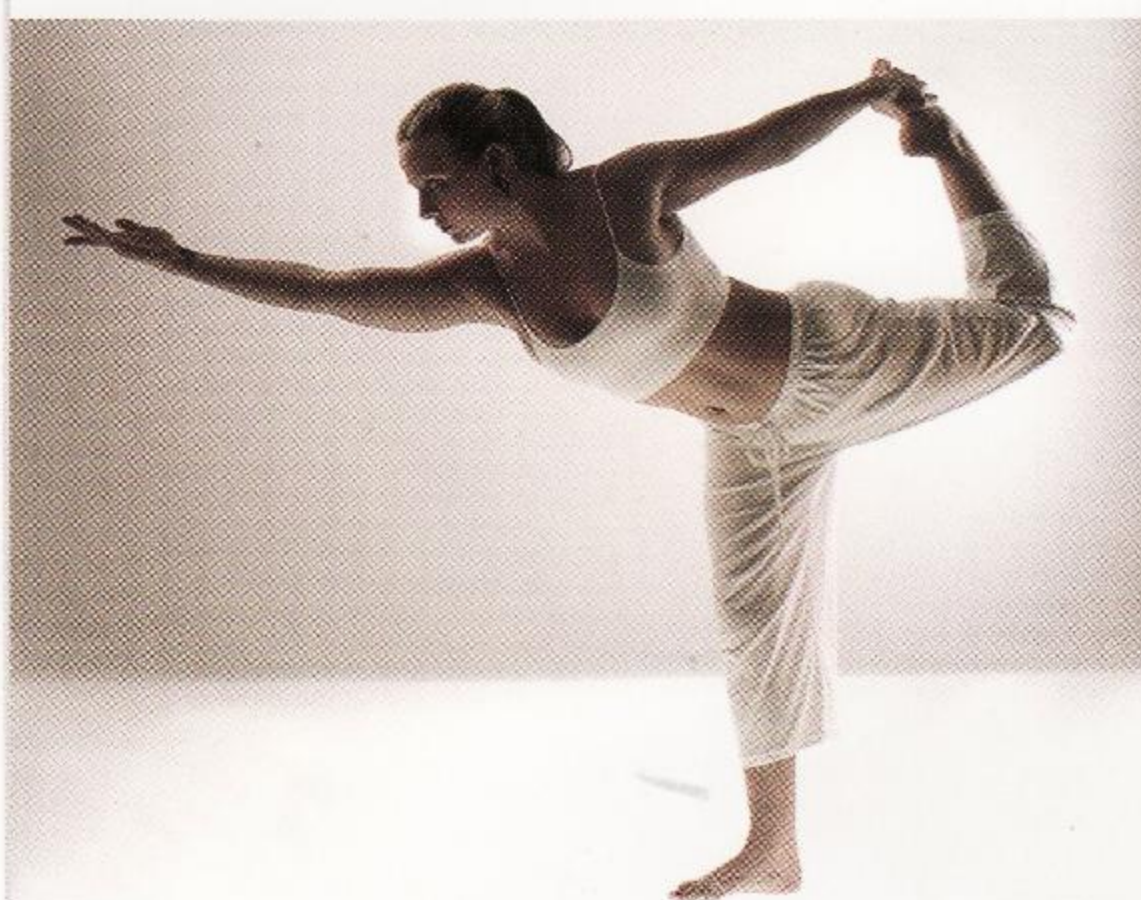
3 etapas (15 minučių). Ramiai, atsipalaidavę pagulėkime ant nugaros užmerktomis akimis.



Gulėdami išlenkime liemenį ir atsipalaiduokime šia poza.



Nuo grindų pakelkime liemenį žiūrėdami į dangų, giliai atsipalaiduokime.



Kai esame giliai atsipalaidavę, kūnas randa pusiausvyrą tartum natūralią būseną.



Meilės ŠVENTOVĖ



SENUOSIUOSE TANTROS TEKSTUOSE kalbama apie *meilės buveinę* – patalpą, kuri „turi intensyviai kvėpėti, būti maloni akiai. Jos viduryje turi būti didelė, minkšta ir nestangri lova, uždengta baltomis itin švariomis paklodėmis, ant lovos – didelės malonios pagalvės, viena – galvūgalyje, kita – kojūgalyje. Be to, lovos viduryje tikėtų padėti skintų gėlių arba gėlių vainiką galvūgalyje. Virš lovos galima pakabinti gazos baldakimą, kuris sukurs dar intymesnę aplinką“. *Meilės buveinėje* „rekomenduojama pastatyti tachtą arba kėdutę, ant kurių galima sudėti meilės nakčiai skirtus kvapiuosius tepalus, taip pat gėles, buteliukus ir aromatinius aliejus, priemonės burnai kvėpinti, kad nesklistų blogas kvapas, tam taip pat galima panaudoti citrinos žievelę.

Meilės šventovė turi būti jaukus kambarys, kuriame galima atsipalaiduoti.





Kvapą – vienas iš pojūčių, kurį galime stimuliuoti natūraliais subtiliais aromatais.

Parengę meilės sostą ir smilkalais išvalę patalpą, vyras ir moteris gali mylėtis“.

Šiais laikais tantriniam seksui jau nebereikia tokio rafinuoto pasirengimo, tačiau pora turi pasirūpinti patalpa, kurioje galėtų pamiršti kasdienius rūpesčius. Tai gali būti sutuoktinių miegamasis, viešbučio kambarys ar bet kokia kita vieta, kurios intymioje ir atpalaiduojamoje aplinkoje galima netrukdomai mylėtis. Vis tik būtina sukurti savo *meilės šventyklą* ir skirti ją tik seksui ar kitam tantriniam ritualui. Kiekvieną kartą įėję į šventyklą, turime jausti atitinkamą atmosferą.

NAUDOKIMĖS VISAIS PENKIAIS JUTIM AIS

Uoslė, regėjimas, skonis, klausa, lytėjimas – besimylint atsiskleidžia visi jautimai. Todėl turime sukurti atitinkamą aplinką, kad ji įgytų sakralumo ir taptų tikra *meilės šventykla* – patalpa, kurioje džiaugiamės meile. Jeigu dekoruodami patalpą susitelksime ties sekso tema, o lovą laikysime pagrindiniu jo objektu, tik įėjusius į patalpą mus užplūs erotizmo ir jausmingumo banga.

Idealiausia būtų vieną kambarį paversti savo asmenine šventove ir naudotis juo tik meilės ritualams, tačiau galima naudoti ir kitas patalpas, pavyzdžiui, sutuoktinių miegamąjį, kaskart atitinkamai paruošę jį meilės aktui. Svarbiausia sukurti ramią aplinką, kuri mus kvieštų mėgautis *dabarties momento* rimtimi. Tad kuo mažiau bus baldų ar kitų daiktų patalpoje – tuo geriau. Nereikėtų joje laikyti nuotraukų, paveikslų, primenančių praeitį, arba kitų daiktų, kurie sukeltų netvarkos ar chaotiškumo jausmą. Jei išnešime iš patalpos nebūtinus daiktus, turėsime daugiau erdvės.

Bet kokį kambarį galima paversti šventove meilės šventei, netgi visai nedidelį. Galima naudoti baldus ar daiktus, dekoruotus įvairių spalvų egzotiniais audiniais – muslinu, gaza, šilku, raudonos, oranžinės, ochros, geltonos, violetinės, plytų spalvos.

Šios spalvos aktyvina čakras, sužadina pojūčius ir lytinį geismą. Pasitelkite spalvas dekoruodami patalpą užuolaidomis ar užlaidomis, rinkdamiesi užtiesalą, kilimą, pagalves ir priegalvius, visa tai harmoningai papildys aplinką.



Paprasta, maloni aplinka, glamonės ir švelnumas padeda mylimiesiems suartėti.

Nepaisant to, kam skirtas kambarys – meditacijai, jogai ar meilei, jame būtina įrengti nedidelį altorių. Jis gali būti labai paprastas arba, priešingai, labai įmantrus – kaip pageidaujate. Tačiau ant jo turi būti tik mums itin brangūs dalykai. Tantrės pasekėjai ant altoriaus paprastai padeda OM simbolį, reiškiantį visuotinę pasaulio sukūrimo vibraciją, stiklinius indus su vandeniu (kosmoso simbolis), kuriame plauko žiedlapiai ir žvakės. Ant jo taip pat aukojame: pastatykime gėlių, žvakių, smilkalų. Tai šventa erdvė, kurios juntama energija leis sukonzentruoti ir mūsų energiją.

Svarbu, kad altorius būtų toje pačioje vietoje, nestumdykime jo iš vienos vietos į kitą.



Spalvos ir kvapai – meilės ritualo įvadinė dalis.



Lova nėra meilės aktui būtinas baldas. Tai galima daryti ant patiesto čiužinio arba tiesiog ant kilimo, pagalvių ar pagalvėlių. Tačiau jei yra lova, tantra rekomenduoja, kad ji būtų kuo žemesnė, iš anksto užtiesta iškvėpintomis švariomis paklodėmis ir netgi apibarstyta rožių žiedlapiais.

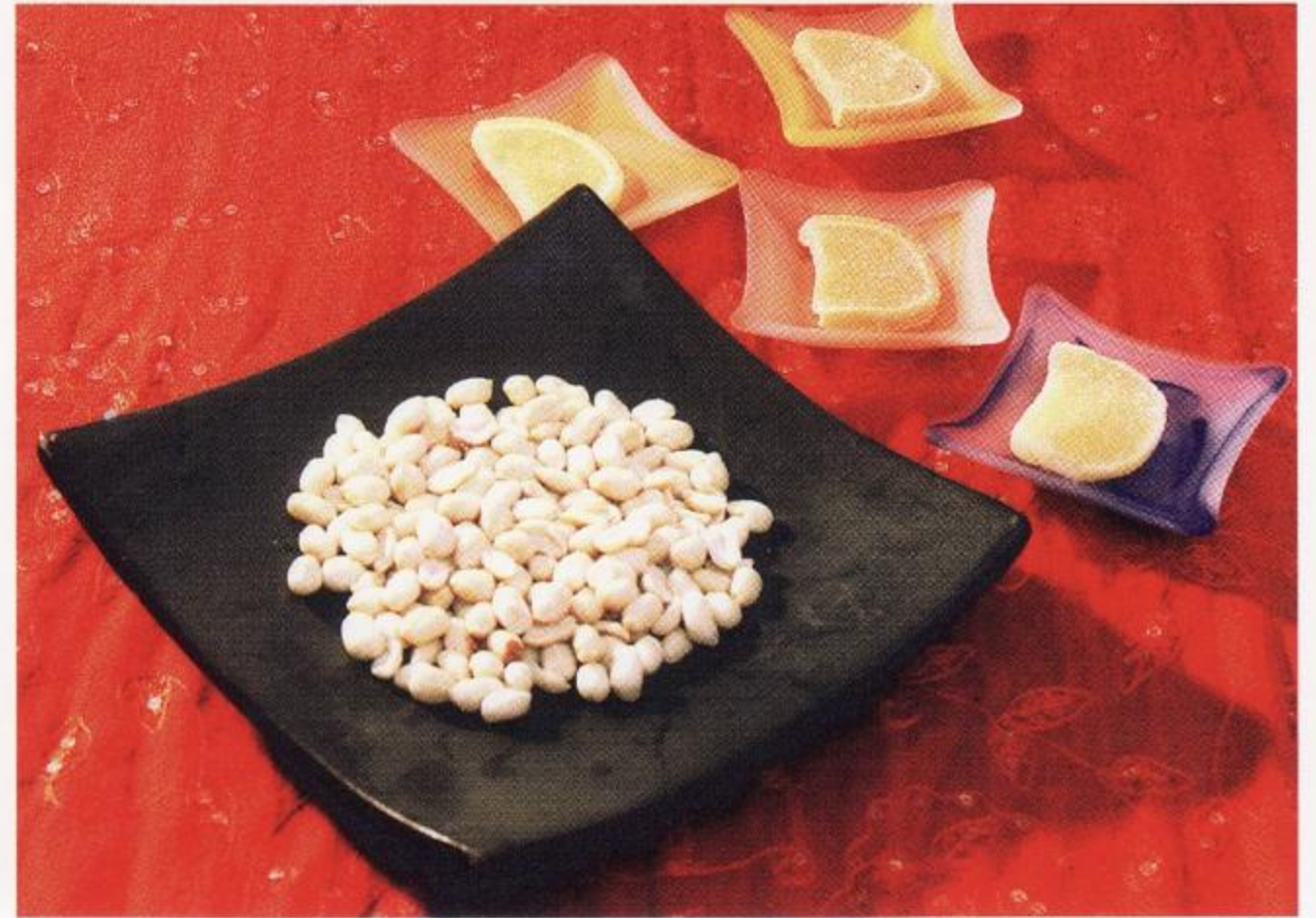
Nors mylėtis galima ir šviesoje, tantra rekomenduoja rinktis prieblandą, kad aplinka būtų kuo intymesnė ir meilės akto metu įsimylėjėliai galėtų mėgautis jaudriu vienas kito veidu. Jei norime, kad apšvietimas būtų šiltas, jaukus ir jaudinamas, galime naudoti įvairius šviesos šaltinius, taip pat įvairių spalvų ir intensyvumo apšvietimą (tinkamiausios spalvos – raudona, gintarinė ir violetinė).

Tačiau daugelis praktikuojančiųjų tantrą tinkamiausiu šviesos šaltiniu laiko žvakes. Be abejo, sunku įsivaizduoti ką nors labiau jaudinamo ir romantiškesnio už patalpą, apšviestą daugelio švelniai kvepiančių žvakių šviesos.

Aromatizavimui galima naudoti gėles, kvapias žvakes, eterinius aliejus (rozmarinų, citrinų, mandarinų, rožių, kvapiųjų kanangų ir t. t.) arba smilkalus. Šiuo atveju tantras patarimas toks: geriau mažiau negu per daug. Intensyvus kvapas gali sukelti nemalonių pojūčių ir sugriauti mūsų sukurtą romantinę bei jaudinamą aplinką.

Smilkalai – visų tantrinių ritualų, visų pirma lytinių, dalis. Jie pripildo meilės *buveinę* jaudinančių kvapų: sandalo, muskuso, pačulių, ir stimuliuoja mūsų seksualinę energiją, kadangi uoslė yra šakninės čakros *muladharos* jutimas. Šioje čakroje slypi mieganti latentinė *kundalini* lytinė energija.

Jausmingas masažas – puiki jutimų žadinimo pradžia: pradėkime nuo švelnių glamonių ir vis labiau artėkime prie erogeninių zonų.



Sausos gėlės, dubenys ir maistas gali būti ypač dekoratyvūs meilės šventovės elementai.

Gėlės, be abejo, gali suteikti daugiausia malonumo puošiant meilės kambarį. Gausybės šviežių rožių vazose kvapas pažadins mūsų pojūčius ir jaudulys perbėgs mūsų oda. Nors rožė – meilės aistros simbolis, galime naudoti kokias tik norime gėles arba, jei sunku jų gauti, nuskinti kinrožės žiedą. Kinrožė turi didelę prasmę tantriniuose ritualuose: raudona jos spalva ir išsikišusi piestelė simbolizuoja lytinį aktą.

Nuostabūs mūsų kvėpavimo, jausmingi meilės išraiškos garsai (šūksniai, šnabždesiai, aimanos ir t. t.), muzika gali būti garsinės meilės buveinės aplinkos dalis. Muziką galime pasirinkti kokią norime, nors labiau tinka romantiška, jausminga muzika, švelni ir tyli, kad skatintų atsipalaiduoti ir susikaupti.

Meilės kambaryje prieš tantrinį lytinį ritualą tantra rekomenduoja pasirūpinti maisto produktais. Tai turi būti satviškas¹ (grynų produktų) ir kitoks, suteikiantis energijos čakroms ir skatinantis lytinę energiją, maistas, paskanintas jautrumu, jausmingumu ir dvasingumu. Regėjimo, skonio ir kvapo pojūčiai dirgina virškinimo sistemą ir malonumo centrus; jutiminis valgomo maisto suvokimas yra labai svarbus nuostabių sensorinių ir erotinių pojūčių dirgiklis. Svarbu ne tik produktai, bet ir jų paruošimas, pateikimas. Nepamirškime, kad valgome pirmiausia akimis, uosle ir tik po to įsitraukia skonio receptoriai. Todėl gražūs padėklai, dubenys, taurės yra taip pat svarbūs, gal net svarbesni už patį maistą.

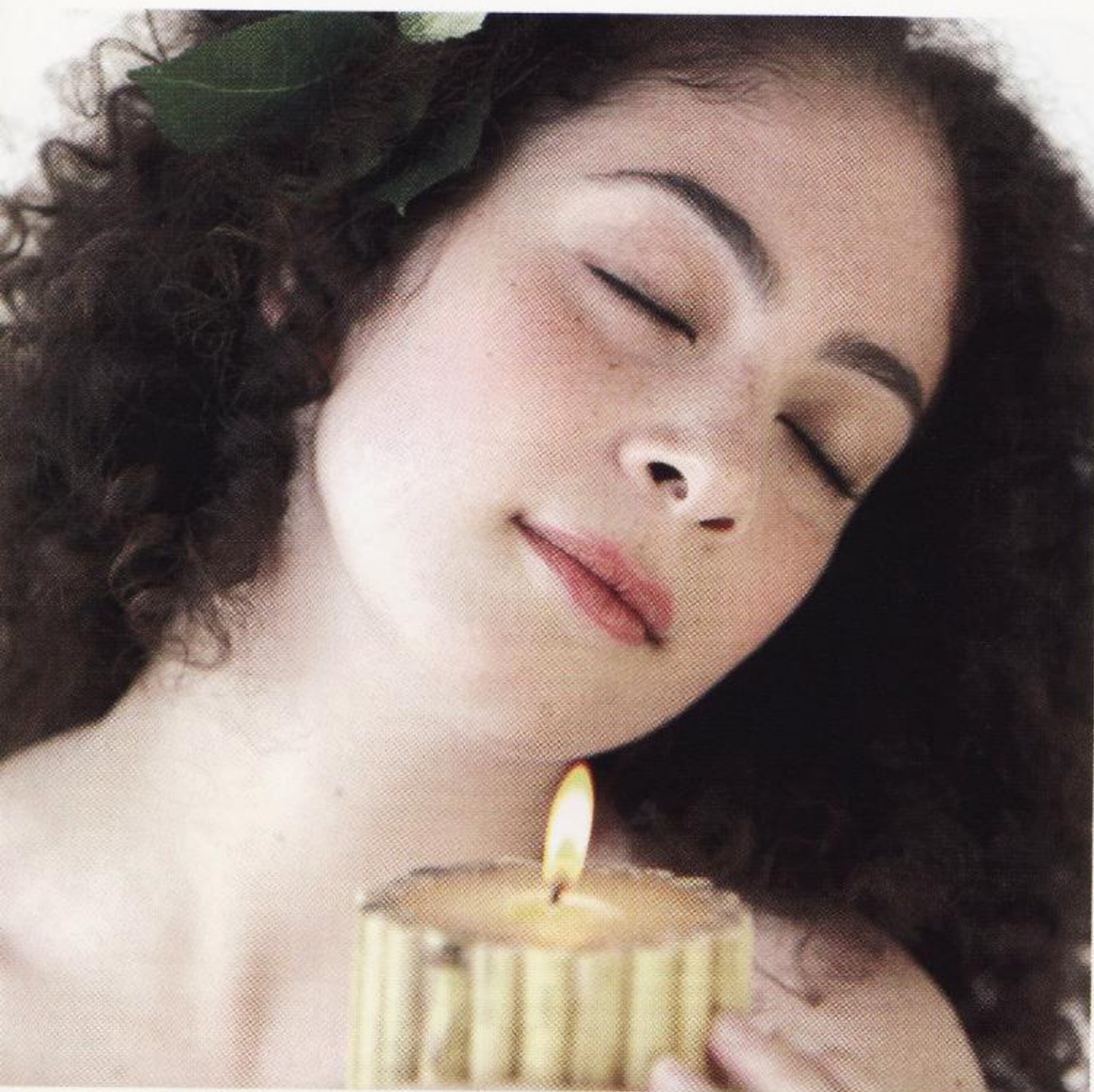


Meilės šventovę ypač puošia gėlių žiedlapiai.



Kūno

GARBINIMAS



MYLĖKIME SAVO KŪNĄ: KAIP NUGALĖTI
KOMPLEKSUS IR TRAUMAS

Šiuolaikiniame pasaulyje, kontroliuojamame žiniasklaidos ir užvaldytame mados, brukami fizinio kūno stereotipai, kurie, kad jaustumės gerai, verčia mus bet kokia kaina turėti tobulas kūno formas ir, žinoma, būti ar atrodyti jauniems. Tačiau iš tikro tik nedaugelis gali pasigirti tokiomis formomis, kurios, kita vertus, bėgant amžiams kito. Bergždžias tariamai tobulo kūno vaikymasis gali sukelti nusivylimą savimi arba, dar blogiau, mes imame nebevertinti savo unikalumo, nors esame unikalūs.

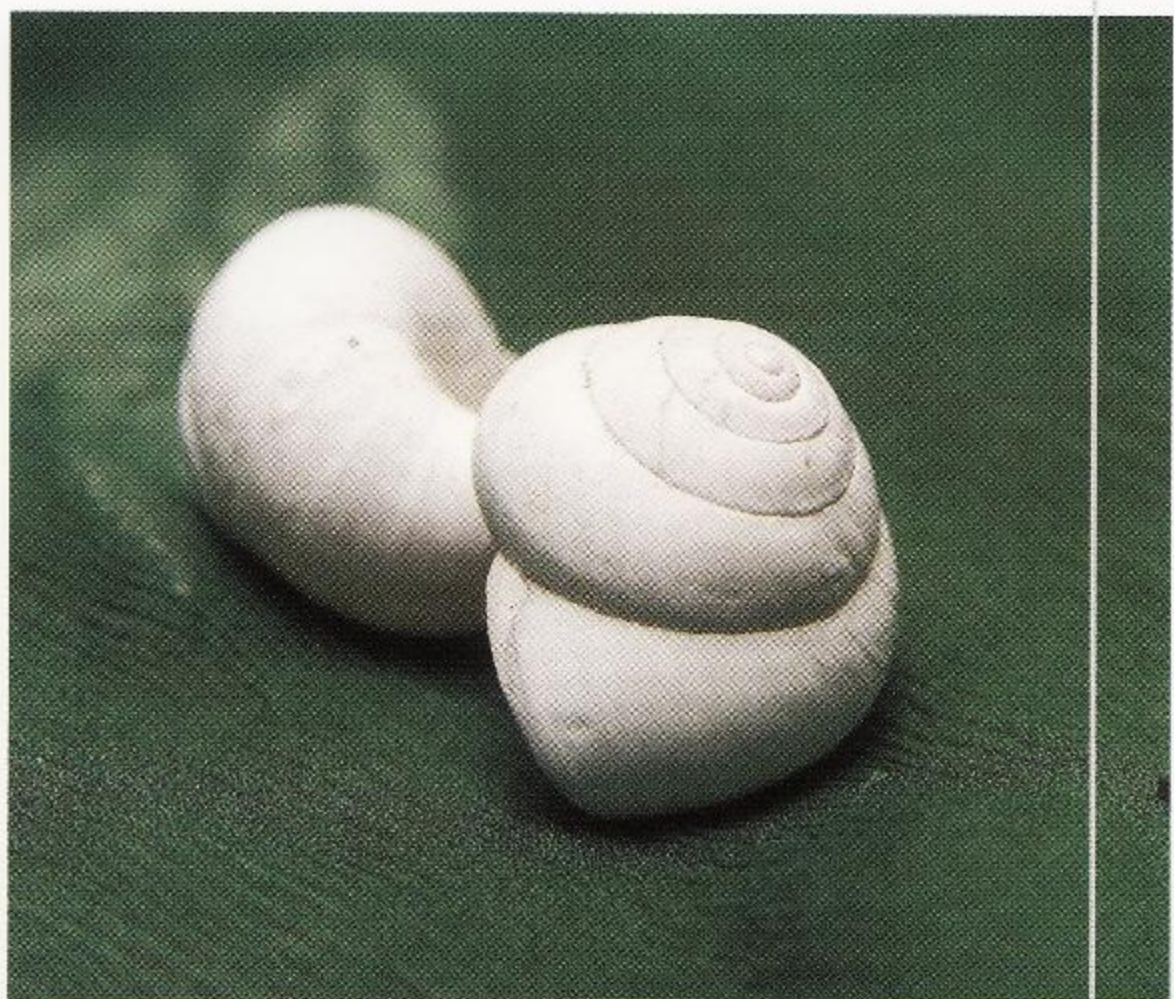
Pusiausvyros ir kūno garbinimo mokymasis – pirmasis žingsnis vidinės harmonijos link.





Turime išmokti natūraliai žiūrėti į savo ir partnerio kūną, kad galėtume tyrinėti jį lopinėlis po lopinėlio.

Tantra, kitaip nei dabartiniai mados vėjai, moko gerbti ir mylėti savo kūną kaip unikalų, esantį anapus stereotipinių idealų, ir tokiu būdu įveikti įgytus kompleksus ir traumas.



Pirmasis žingsnis mokantis mylėti kūną – smulkmeniškai jo apžiūra. Atsistokime visiškai nuogi priešais didelį veidrodį, kad tilptų visas kūnas, ir įdėmiai apžiūrėkime visas kūno dalis, atkreipkime dėmesį į spalvą, formą ir netgi raumenų tonusą.

Po to pagalvokime, kokie jausmai – ir teigiami, ir neigiami – kyla vertinant kūną. Pamąstykime apie kompleksus, fizines traumas ir, maloniai nusiteikę, pamažu atsikratykime visų neigiamų minčių. Po to užsimerkime ir nukreipkime kvėpavimą bei energiją į tą kūno dalį, kurią norime mylėti, sakydami sau: „Gerbiu šią kūno dalį kaip neatskiriamą viso, kas dieviška, dalį.“



TANTRINĖ SADHANA

Pagrindinis tantros ramstis *sadhana* – metodas arba fizinis ir dvasinis mokymas, kurį tantros pasekėjai savo kelyje į Vienovę turi atlikti kasdien. Tai nėra prievolė, greičiau malonumas – sąmonės žaidimas. Kaip ir kiekviename žaidime nereikia perlenkti lazdos, bet žaisti būtina.

Tai nereiškia, kad kas valandą turime atlikti pratimus, bet nereikia ir atidėlioti jų vis vėlesniam laikui. Geriausias būdas sąmoningai kontroliuoti – atsiduoti kvėpavimui, kuris ritmingai nurodys ypatingą *sadhana*. Nereikia jaudintis dėl rezultato, svarbiausia tai daryti, o rezultatai pasirodys natūraliai, patys savaime.

Sadhana metodo esmė – manyti, jog kūnas – tai šventykla, *sadhana* – geriausias mūsų kūrinys, o mes esame šviesos būtybės. Tada mes pateksime į nuostabią sąmonės būseną ir pajusime, kaip mūsų viduje telkiasi *kundalini*, kuriai tekant per čakras, patirsime didelį apšvalymo katarsį.

KŪNO VALYMAS

Kad išvalytume kūną, tantra reikalauja laikytis penkių tantrinių taisyklių: vandens ritualo (maudymasis duše arba vonioje), masažo su aromatiniais eteriniais aliejais, *pranajamos*, arba sąmoningo gilaus kvėpavimo, šokio ir jogos energijai sutelkti ir satviškos mitybos (vartojami grynai produktai).

Vandens ritualas

Kasdienis maudymasis duše arba vonioje – tai ne tik įprastas būdas nuplauti kūną, bet ir nuostabus apšvalymo ritualas; krintantis ant kūno vanduo išvalo ne tik išorinius, bet ir vidinius nešvarumus, jei į vandenį žvelgsime kaip į pagrindinį apšvalymo elementą. Todėl dušo ar vonios ritualui rytų mokymai teikia tiek daug svarbos. Labai svarbu laikytis higienos, kad kūnas būtų švarus, nesuglebęs, kvėpiantis. Tai – savigarbos, savęs vertinimo, pagarbos partneriui ženklas; nors ir trykštume aistra bei geismu, blogas kūno ar burnos kvapas mylintis yra labai nemalonus.



Kūno valymą galima atlikti vonioje kartu su partneriu. Tai bus puiki meilės žaidimų įžanga.



Bet kokioje aplinkoje galime masažuoti savo partnerį ir pereiti prie gausybės glamonių, padedančių sužadinti jausmus.

Masažas su aromatiniais eteriniais aliejais

Atliekant tantrinį masažą svarbi rankų perduodama šiluma ir švelnumas, o ne kokie nors ypatingi judesiai. Nors iš pradžių tai nelengva, turime atsiduoti intuicijai ir širdžiai, kurios tiksliai parodys, kaip ir kurią vietą liesti, kad atrastume savo kūną, mylėtume jį be išimčių ir patirtume neprilygstamą, intymų, beribį malonumą.

Dušas ar vonia, masažas ir glamonės yra puikus derinys, kad suartėtume su kūnu ir pradėtume jį mylėti. Atsigulkime visiškai nuogi šiltoje ir jaukioje, tinkamoje intymumui patalpoje, patrinkime rankas, kol jos sušils, ir pradėkime glostyti pėdas, po to kojas, pasiekime kirkšnis, glostykite plotą aplink lyties organus (jų per daug nelieskite, jei tik nenorime lytiškai pasitenkinti). Po to pereikime prie pilvo, krūtų arba krūtinės, kaklo, pečių, galiausiai prie veido ir galvos, švelniai perbėkime pirštais lūpas ir vokus.

Šilumos, švelnumo ir rankų aistros poveikį sustiprins aromatiniai eteriniai aliejai: rankos lengviau slys oda, be to, aromaterapija didina jautrumą.





Šokdami išlaisviname energiją ir išreiškiame giliausius jausmus.

Pranajama, arba sąmoningas tantrinis kvėpavimas

Kokiu raktu atrakinama energija ir priverčiama judėti kūnu? Praktikuodami *pranajamą*, arba sąmoningą tantrinį kvėpavimą, galime atverti čakras, pažadinti jas ir pripildyti šviesos ir galios, leisdami energijai pasklisti viduje.

Šokis ir joga energijai sutelkti

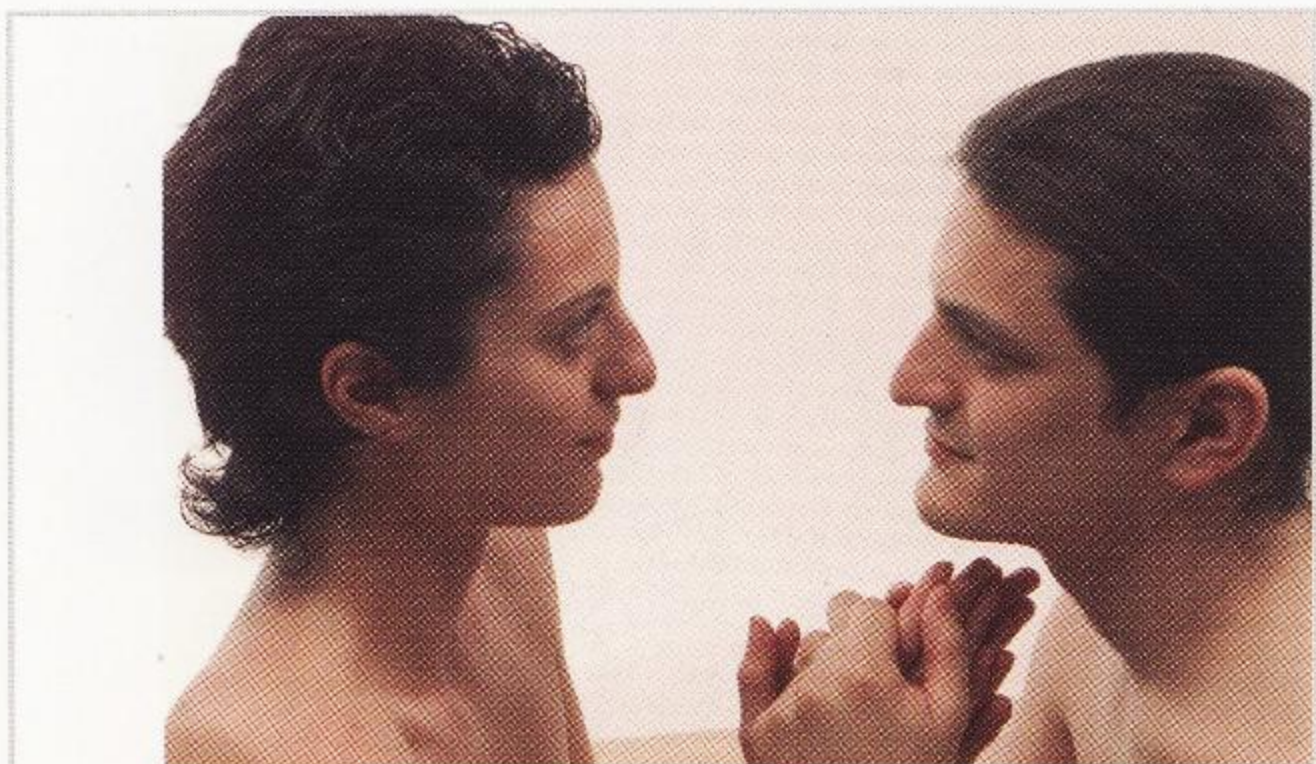
Šokis – tai bendravimas, išsilaisvinimas ir jausmas. Šokdami mes bendraujame su kitais pasitelkdami kalbą, kuriai nereikia žodžių, atsikratome mus slegiančios įtampos, žaismingai apsivalome ir išreiškiame giliausius jausmus. Be to, tantrinio šokio metu mes susijungiame su stebuklingomis gamtos galiomis.

Joga su gausybe pozų, arba asanų, su kvėpavimu, meditacija ir atsipalaidavimu, išmintingai panaudodama mūsų vidinę gyvybinę jėgą, padeda mums sveikai ir harmoningai sutikti gyvenimą, suderinti kūną, protą ir emocijas.

Satviška mityba

Tantroje išskiriamos trys maisto produktų kategorijos pagal grynumą: satviški (gryni), radžasiniai (stimuliuojamieji) ir tamasiniai (toksiški) produktai.

Remdamiesi šiuo skirstymu, darome loginę išvadą, kad tantrinė mityba teikia pirmenybę gryniems, arba satviškiems, produktams (šviežiems ir džiovintiems vaisiams, daržovėms, salotoms, jogurtui ir natūraliam pienui, šviežiam sviestui,



Išlaisvinti protą galime padedami partnerio: pirmiausia turime atsikratyti visų minčių ir susitelkti ties energija, kurią nevaržomo artimo kontakto metu gauname per rankas.

kviečiams, rugiams, miežiams, lazdyno ir kitiems riešutams, migdolams, neskaldytiems grūdams, medui). Tokia mityba – puikus būdas fizinei, protinei ir emocinei sveikatai palaikyti.

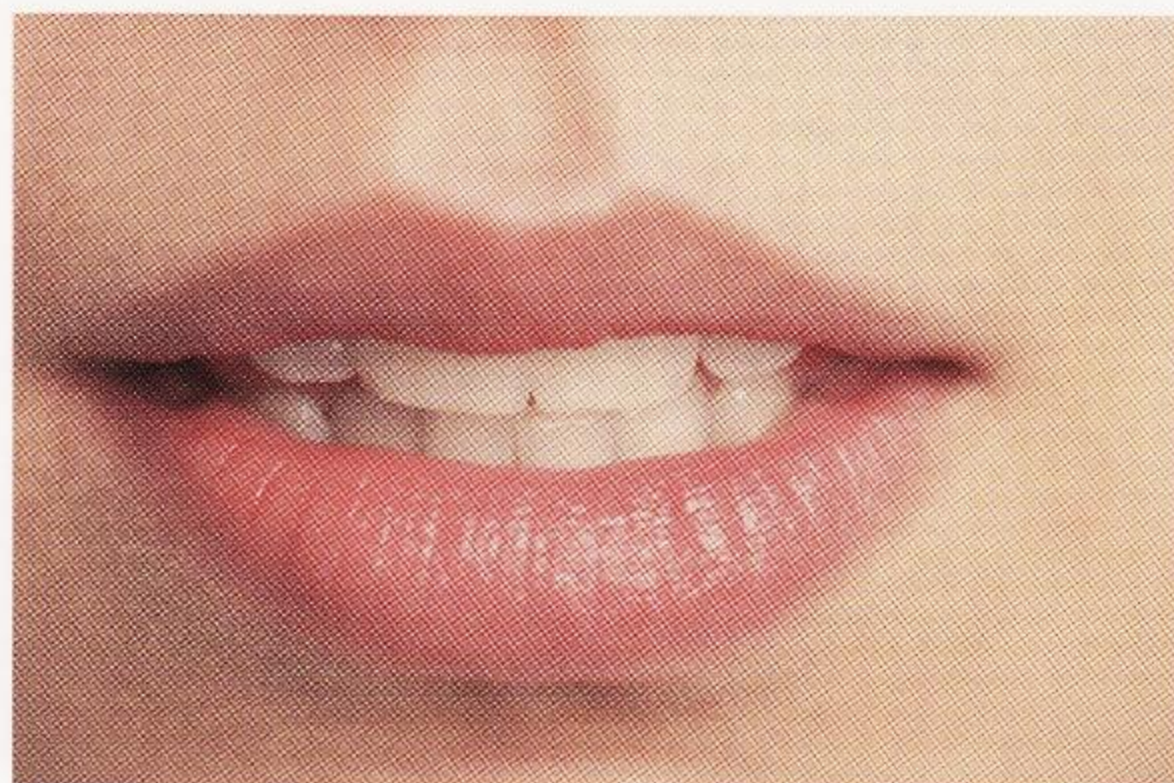
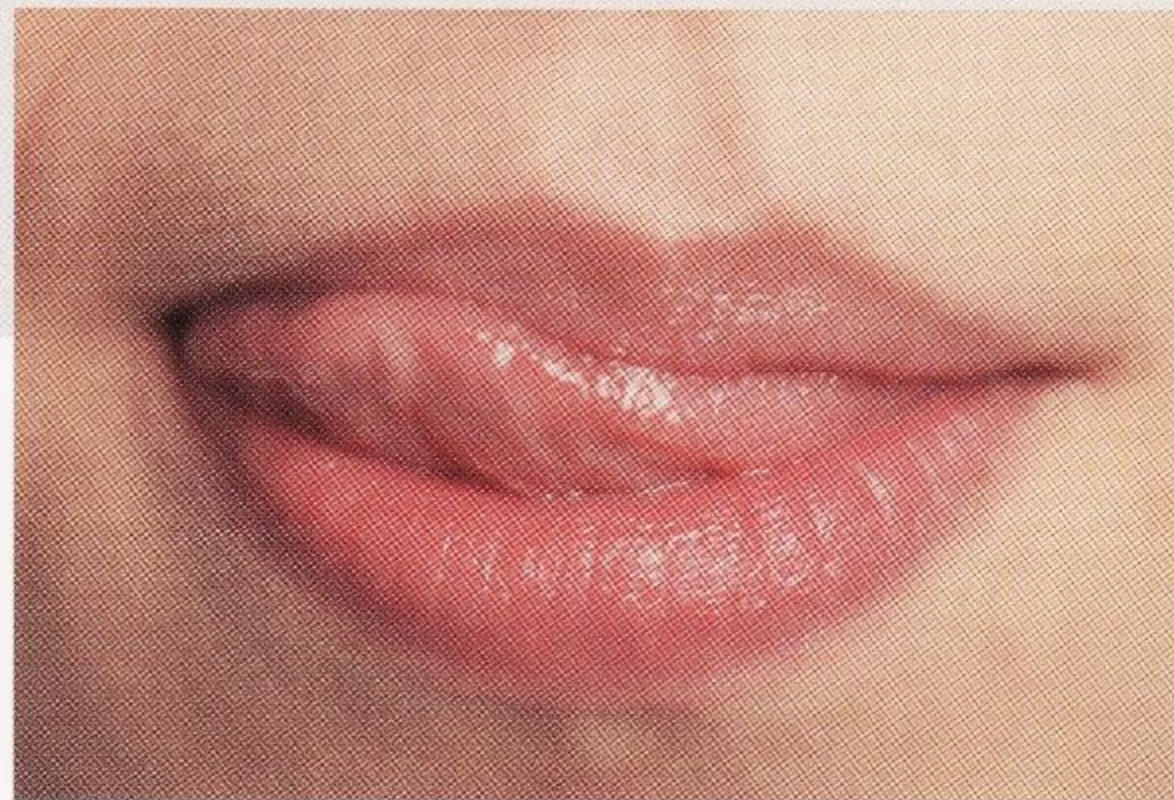
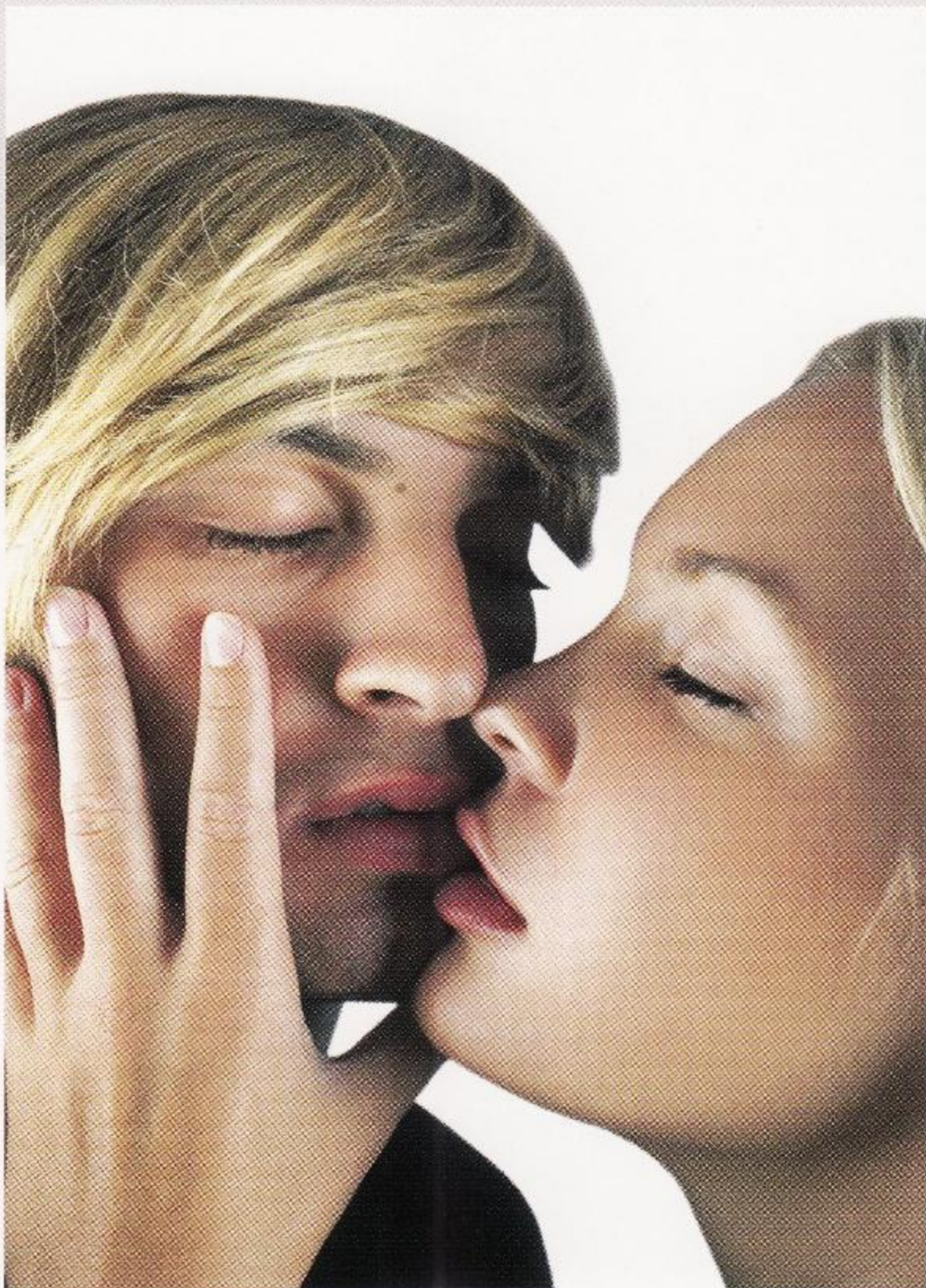
PROTINIS APSIVALYMAS

Protinis apsivalymas vyksta trimis etapais. Pirmasis proto apsivalymo ir atlaisvinimo nuo minčių etapas – minčių stebėjimas nesusitapatinant nei su viena iš jų. Antrajame proto apsivalymo etape reikia atlikti meditaciją – geriausia Giberišo. (Giberišo metodas yra giliai katarsinis. Tariamai įvairūs beprasmingi garsai, kad išreikštume ir ištrauktume į išorę visa tai, ką nešiojamės viduje.) Trečiajame etape energiją iš apatinių čakrų turime perkelti į viršutines, vaizduodamiesi, kaip stuburu kyla energija, ir tuo pat metu kvėpuodami giliai bei laisvai.

EMOCINIS APSIVALYMAS

Kad atsikratytume neigiamų minčių ir įvyktų emocinis apsivalymas, tantra rekomenduoja tokius apsivalymo būdus:

- Kasdien medituoti.
- Gyventi dabartimi, o ne praeities prisiminimais.
- Užsiimti aktyvia veikla, kad nepradėtume viskuo bodėtis, nuobodžiauti, tinginiauti ir neapnikti depresija.
- Visada nusiteikti pozityviai.
- Nepasiduoti ateities baimei, suvokti, kas yra tikrai realu ir įsisąmoninti, kad mintis ar idėja tėra tik mintis ir idėja.
- Valdyti pyktį ir konfliktus pasinaudojant emociniu katarsiu.
- Nekritikuoti kitų. Susidūrus su kritika rodyti kūrybiškumą.
- Aktyviai džiaugtis gyvenimu.



Skonio pojūtį galime sustiprinti mėgaudamiesi partnerio lūpomis.

POJŪČIŲ LAVINIMAS

Lavindami pojūčius, atveriamė duris į geresnį ir didesnį jauslinį suvokimą, geresnį ir didesnį malonumą bei geresnę ir didesnę vidinę transformaciją. Tokiu būdu mes artėjame prie visatos, skatindami mėgavimąsi pojūčiais tiesiame kelią vienovės su kosmosu link. Todėl tantra palankiai žiūri į mėgavimąsi visais penkiais fizinio kūno pojūčiais (regėjimu, uosle, skoniu, klausa ir lytėjimu), nes per juos vidinio „aš“ pojūtis susisieja su išorinio pasaulio patirtimi.

Senuosiuose tantros tekstuose kiekvienas iš penkių pojūčių siejamas su konkrečia subtiliojo energetinio kūno čakra ir yra valdomas vieno iš penkių elementų: žemės, oro, ugnies, vandens ar erdvės. Pasak tantros, šie penki elementai daro įtaką visoms gyvenimo sritims. Harmoniją pasiekti galima tik tada, kai visi penki elementai sudaro

dermę. Žadindami ir lavindami pojūčius mes suteikiame harmoniją ir dermę visiems penkiems elementams, kurie daro įtaką bei veikia ir mūsų aplinką, ir mūsų vidų.

Kaip galime žadinti ir lavinti pojūčius? Tai galime daryti individualiai arba su partneriu, gerai įsisąmonindami šiuos pojūčius ir kasdien juos taikydami: pastebėdami kiekvieną grožio pasireiškimą mūsų aplinkoje ir gyvenime, lytėjimu pajusdami kiekvieno daikto tekstūrą. Glostydami rankomis pajuskime partnerio odą ar mėgaukimės savo pačių oda, kai ant jos krinta vandens lašai. Uoskime nuostabius kvapus, kuriuos mums dovanoja gamta, ir natūralų mylimojo ar mylimosios kvapą, įsiklausykime į bet kokį gyvenimo šnaresį ir garsą, mėgaukimės maisto skoniu.



Švelniai, neskubėdami glostykite kūną nuo pat apačios iki viršaus, neaplenkite erogeninių zonų: taip paskatinsite lytėjimo pojūtį, susijusį su širdies čakra ir oro elementu.

Be kasdienių lavinimo pratimų, pojūčius galime sustiprinti atlikdami juslinį ritualą kartu su partneriu.

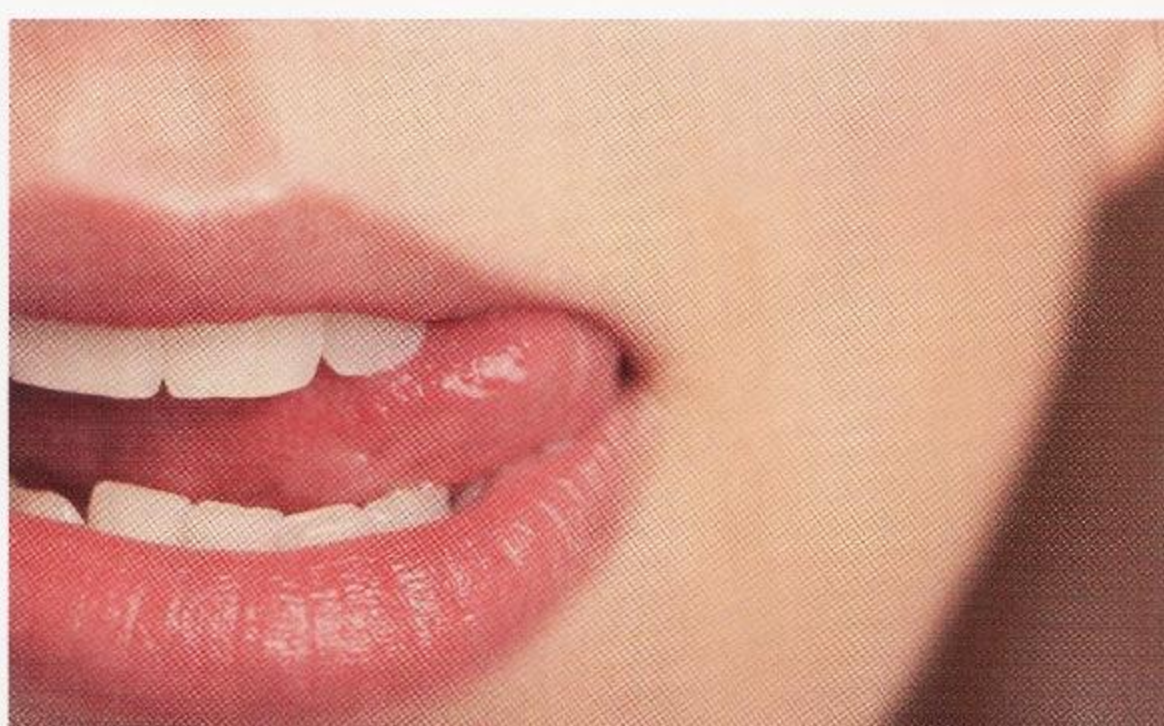
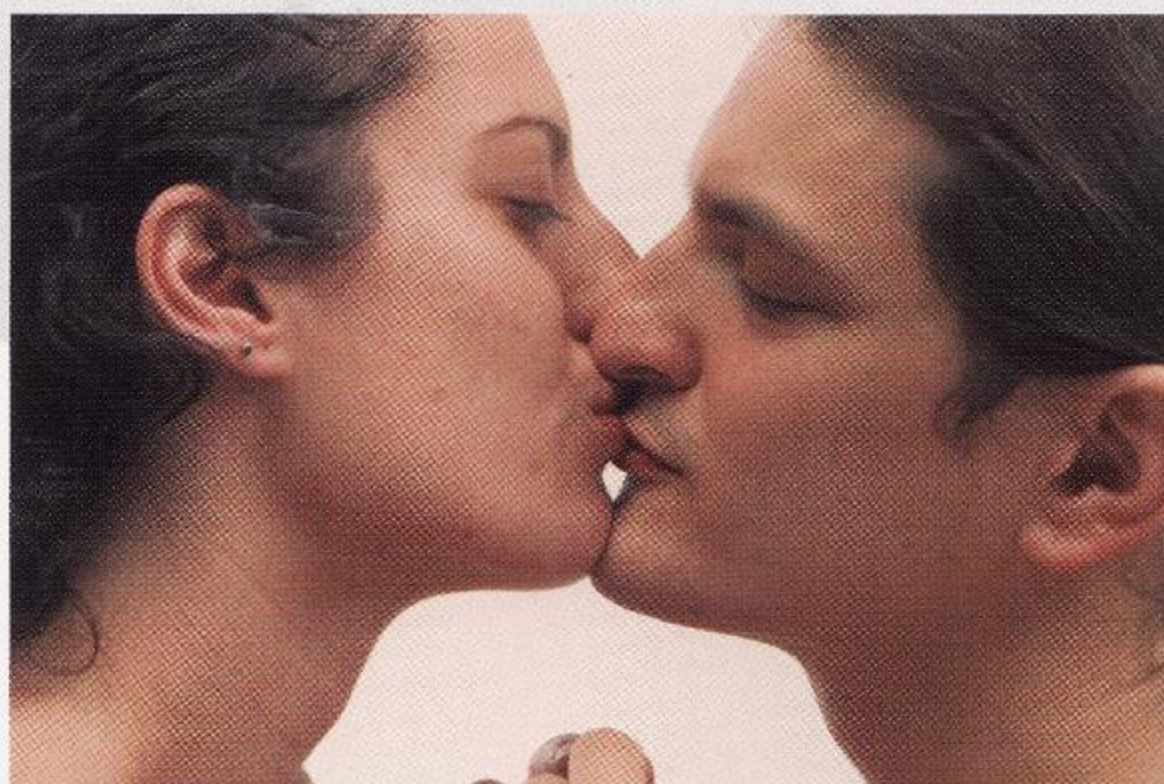
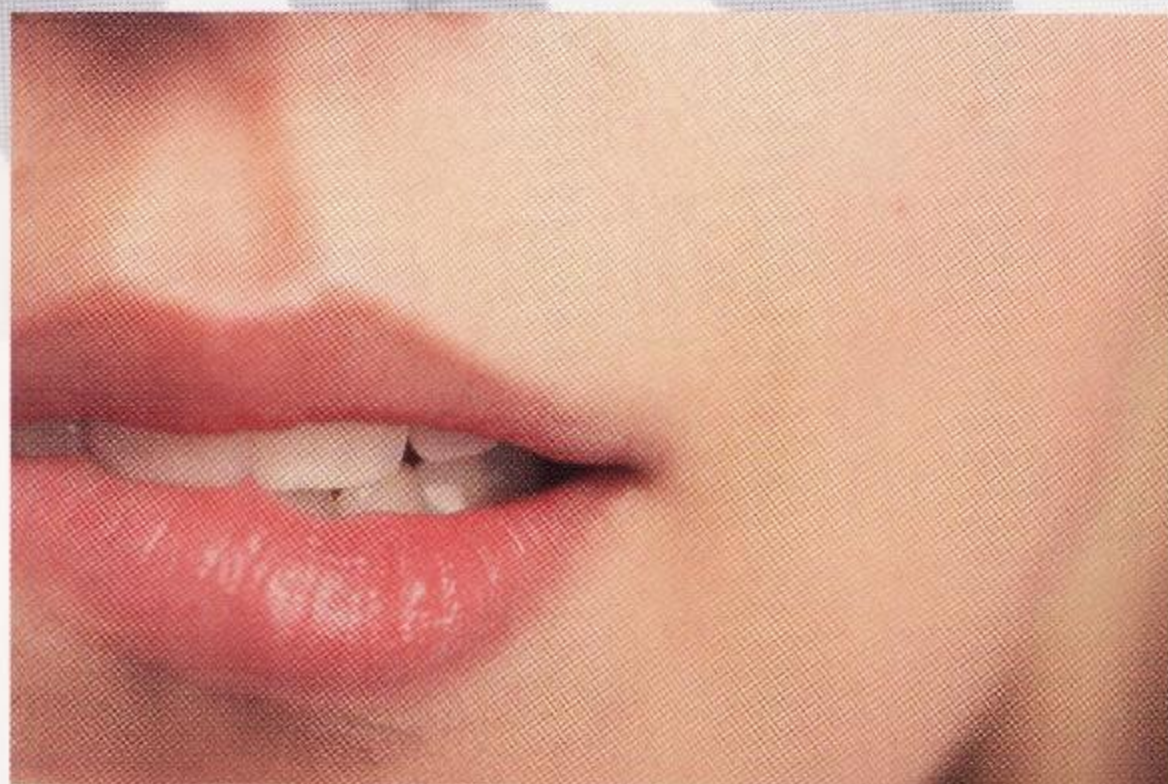
1. Atsisėskime nuogi vienas prieš kitą ir glostykime vienas kitą rankomis, tam tinka ir švelnūs audiniai, plunksnos, skysčiai, maistas. Galima naudoti visa, kas stimuliuoja lytėjimo pojūtį, susijusį su širdimi ir oro elementu.

2. Uoslė yra susijusi su apatine čakra, jos elementas – žemė. Savaime aišku, stimuliuoti šį pojūtį geriausia uostant. Uostykime tūkstantį ir

vieną aromatą, kurį galime padovanoti partneriui savo kūnu skleisdami kvėpalų, gėlių, vaisių ir t. t. kvapą, užsimerkę sutelkime dėmesį į kvapą, stengdamiesi jį sustiprinti.

3. Nėra nieko geresnio, kaip mūsų partnerio lūpos, kad sustiprintume skonio pojūtį. Jis siejamas su antrąja čakra, o jo elementas – vanduo. Skonio pojūtį taip pat galime stimuliuoti ragaudami (saldu, sūru, kartu ir t. t.) ir jisdami tekstūrą (traškus, švelnus, minkštas ir t. t.).





Nėra nieko maloniau, kaip mėgautis partnerio lūpomis. Taip sustiprinamas skonio pojūtis, susijęs su antrąja čakra ir vandens elementu. Stabtelėkime akimirką ties kiekvienu naujai suvoktu pojūčiu.

4. Kad sustiprintume regėjimo pojūtį, susijusį su šeštąja čakra ir ugnies elementu, turime išmokyti matyti. Ne žiūrėti, o matyti. Pastebėti mažiausias detales, kurios dažniausiai praslysta pro akis. Kaip? Atraskime iš naujo partnerio kūną ir veidą, kitomis akimis pažvelkime į aplinkinius daiktus, įsiminkime jaudinančias ir audrinančias detales, jų formas ir spalvas.

5. Galiausiai, kad išlavintume klausą, susijusią su gerklės čakra ir erdvės elementu, turime elgtis taip pat, kaip lavindami regėjimą. Išmokime girdėti, ne tik klausyti. Kaip? Užmerkime akis ir leiskime mus supantiems garsams įsismelkti į vidų, klausykimės muzikos, muzikos instrumentų, varpų, indų vibracijos sukeltų garsų ir, žinoma, partnerio, šnabždančio meilės žodžius, balso.



MYLĖKIME SAVE: KAIP ATRASTI „VIDINIĮ MEILUŽĮ“

Ką daryti tiems, kurie neturi draugo arba draugas yra darbe ir negali kartu mėgautis tantriniu seksu? Nieko tokio. Tantrės magiją galima patirti ir vienam, susijungus su „vidiniu meilužiu“, kurį kiekvienas turime savo viduje.

Galime eiti tantrės keliu su partneriu, pačiu nuostabiausiu ir nepakartojamu būdu patirti džiaugsmą kiekviena ląstele ir pasiekti pilnatvę; tą patį galime ir vieni, leisdami į kelionę atgal – be niekieno pagalbos atrasti pilnatvę, nes ji yra mūsų viduje.

Mylėkime gyvenimą, vidumi pajuskime jo grožį, jėgą ir pilnatvę, pasijuskime begalinio grožio, esančio aplink ir viduje, dalimi, nes mes esame visko dalis.

Įsitikinsime, kad nesame vieniši, kad gyvenimas – geriausias mylimasis, būsiantis kartu nuo šios akimirkos. Mes tapsime galingesni meilužiai, o mūsų gyvenimas taps ištis stebuklingas, nes tantra yra tik kelio į vidinę transformaciją pradžia, magiška gija, susiejanti mūsų dualumą – vyriškąjį ir moteriškąjį polius, dvasią ir materiją, protą ir intuiciją, individualumą ir bendruomeniškumą...

KŪRYBIŠKA MASTURBACIJA

Susijungimo su vidiniu meilužiu procesas – masturbacija – gali virsti tantrine meditacija, tramplinu į dvasios sužadalinimą, nes leidžia mums *prasiskverbti* į kūną ir *atpalaiduoti* galvą. Nepaisant visų tabu ir prietarų, nuolat sklandančių apie masturbaciją, ji gali gerokai pagelbėti sprendžiant asmenines problemas: nerimą, stresą arba nepakankamą savigarbą. Savo kūno pažinimas ir mėgavimasis juo – partnerio kūno pažinimo ir mėgavimosi juo pradžia; galėsime parodyti jam, kas mums labiausiai patinka ir ką mylimasis galėtų mums daryti. Tačiau pernelyg dažna ejakuliacija sekina energijos išteklius, todėl tantra nerekomenduoja vyrams išlieti sėklos, o moterims siekti orgazmo.

Kad masturbacija būtų kūrybiška, būtina lavinti vaizduotę. Turime jaustis visiškai laisvi ir nebijoti išbandyti jokių fantazijų, žadinančių lytinę energiją. Tam tinka bet koks stimulus, svarbiausia – susijaudinimo laipsnis, o ne būdas jam pasiekti.

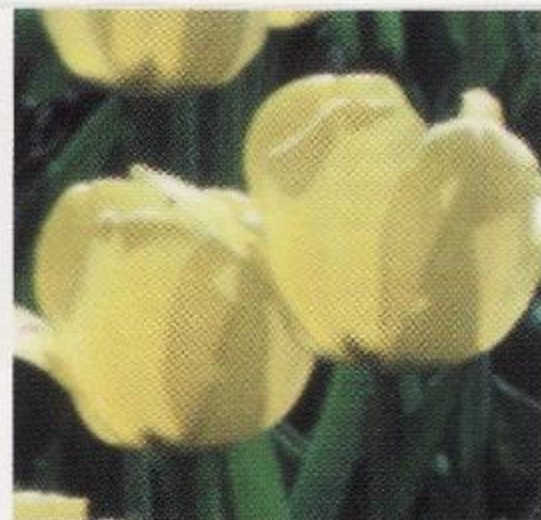
Prieš masturbuojantis, kaip ir prieš atliekant kitus seksualinius ritualus, reikia nuprausti kūną duše ar vonioje, pasidaryti masažą su keliais aromatinio eterinio aliejaus lašeliais. Po to atsigulę ant lovos



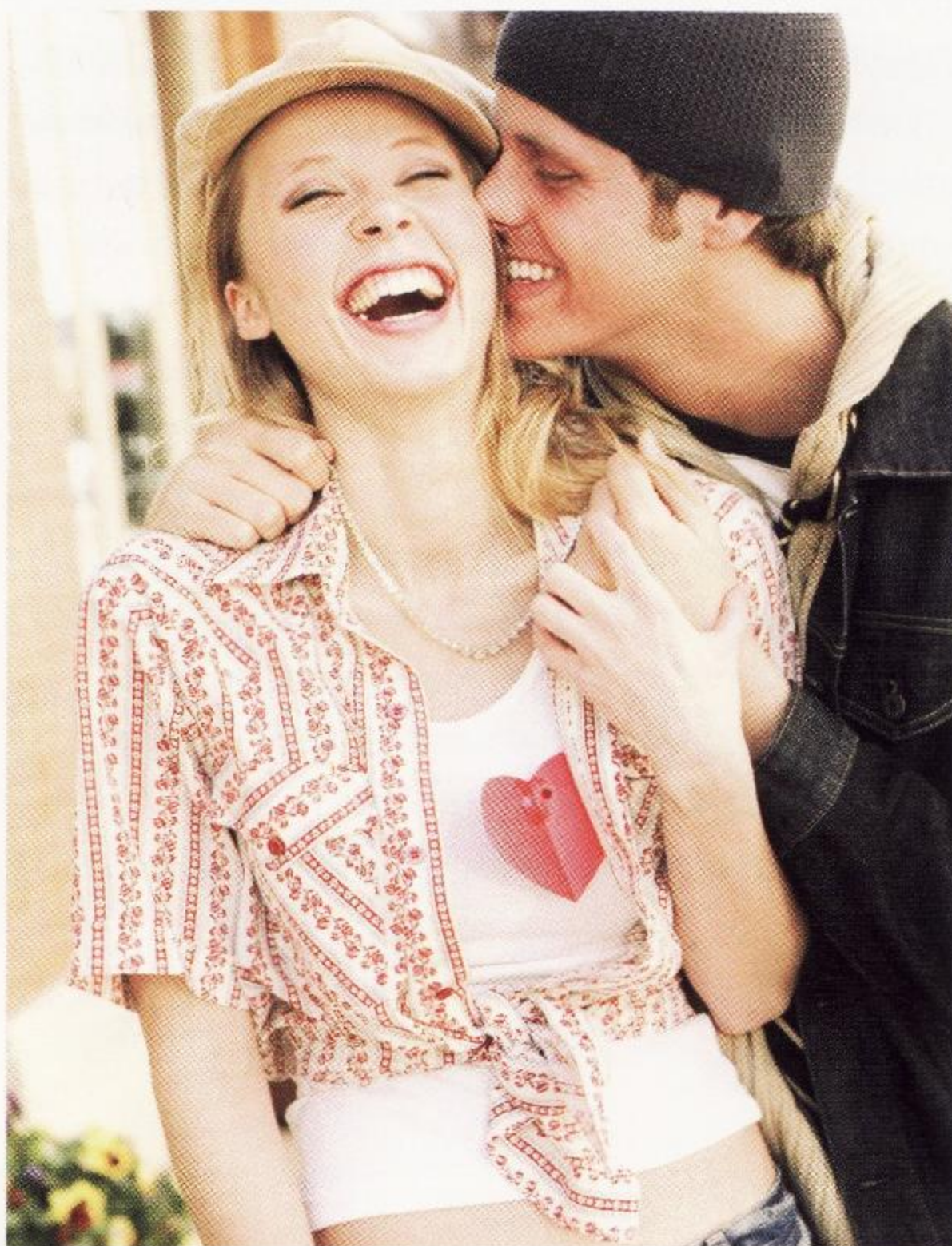
Savo kūno pažinimas padeda pažinti partnerio kūną ir parodyti jam, kas mums teikia daugiausia malonumo.

jausmingai glostykite visą kūną ir leiskite pirštams švelniai glamonėti *joni* ar *lingamą*. Raskime tūkstą ir vieną būdą malonumui patirti, bet neskubėkime pasiekti orgazmo, mėgaukimės kiek tik galime lytiniais pojūčiais. Kai artėsime prie orgazmo, pradėkime kvėpuoti giliai ir laisvai, kad sulaukytume susijaudinimą ir paskleistume orgazmo bangą po visą kūną.

Masturbuotis turime tol, kol pasieksime artimiausią orgazmui laipsnį, o kai įvyksta energijos antplūdis, privalome sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir kreipti energiją stuburu į pageidaujamą tašką. Jei mums trūksta energijos – siųskime į širdį, jei norime giliau panirti į dvasingumą – „trečiosios akies“ link.



Harmoninga PORA



Niekas taip nesiskiria, kaip vyras ir moteris, nes ir vienas, ir kitas yra tikra kosmose nuolat egzistuojančio dualumo – *in* ir *jang*, vyriškumo ir moteriškumo, nakties ir dienos, tamsos ir šviesos, šalčio ir karščio – išraiška. Dėl šio dvilypumo jie galėtų būti amžiams pasmerkti niekada vienas kito nesuprasti, bet tai nenutinka todėl, kad meilės ir sekso magija grindžiama priešybių trauka. Kaip tik dėl šių skirtumų sueina, taip pat pykstasi ir skiriasi poros, nes įsimylėjęliai yra tarsi du elektros energijos poliai, kurie, kartu kreipdami energiją reikiama kryptimi, gali sukurti šviesą, jėgą, magiją ir galybę, tačiau jei jungtys susiliečia neatsargiai, kyla tik trukdžiai ir lekia kibirkštys.

Priešybės gali suprasti viena kitą per meilės ir sekso magiją.





Mokėjimo gyventi kartu paslaptis – gebėjimas skirtumus, galinčius tapti konflikto ar skyrybų priežastimi, paversti priežastimi būti kartu ir nepasiduoti primityviausiems instinktams. Problemos ir konfliktai, su kuriais susiduria pora, yra natūralus dalykas, dėl kurio nereikia liautis mylėti. Tai iššūkis, kurį reikia kartu sąmoningai įveikti meile, supratimu, bendravimu ir tokiais būdais kaip, pavyzdžiui, meditacija, kuri padeda atkurti ir palaikyti poros harmoniją.

PUSIAUSVYRA TARP „TU“ IR „AŠ“

Poros harmoniją kuria ne tik meilė ir aistra, reikia mokėti dėl jos kovoti, diena po dienos ją pamažėle užsitarnauti, didinti abipusį pasitikėjimą, skatinti lojalumo jausmą, lavinti bendravimo įgūdžius. Tai yra trys tvirtos poros pagrindo ramsčiai. Svarbiausia – ne pati meilė, o tai, kad ji ir toliau žėrėtų, skleistų dar daugiau šviesos.

Taigi pradžia yra meilė ir trys ją palaikantys ramsčiai (pasitikėjimas, lojalumas ir bendravimas), tačiau tam, kad įsivyrautų harmonija, būtina, kad pora rastų pusiausvyrą tarp „tu“ ir „aš“. Poros sąjunga negalima, jeigu tik vienas iš partnerių turi aukotis dėl kito.

TANTRINIS BENDRAVIMAS: KALBĖTI NEŽEIDŽIANT IR KLAUSYTI SUPRANTANT

Į žmogišką būtybę ir gyvenimą tantra žvelgia globaliai, todėl seksualumas nėra tik lyties organų klausimas. Jis susijęs su visu žmogumi: nuo odos iki minčių. Turime tai žinoti, jei tikrai norime pasiekti aukščiausiąją ekstazę.



Harmoniją pora turi puoselėti kasdien, didindama abipusį pasitikėjimą ir lavindama bendravimo įgūdžius.

Taip yra ir su bendravimo įgūdžiais, kuriuos turi lavinti tantriniai įsimylėjęliai.

Tantrinis bendravimas – tai daugiau negu vien žodžiai, nors kalbėdami pasakome, ką manome, jaučiame, ko norime, dalijamės svajonėmis ir rūpesčiais, tačiau dažnai žodžiai negali perteikti visa tai, ką nešiojamės viduje ir norime išreikšti. Todėl tenka pasitelkti emocinį bendravimą, nes dažnai gestas, žvilgsnis, glamonė ir netgi poza pasako daugiau nei žodžiai.

Emocinio bendravimo įgūdžių lavinimas – mokymasis perteikti ir suprasti partnerio jausmus – yra labai svarbus siekiant harmonijos poroje. Ne visada galime, o kartais tiesiog nerandame žodžių jausmams išreikšti, ypač jeigu tai yra skausmas, pyktis, liūdesys, todėl turime rasti kitų bendravimo būdų.

Lavindami emocinio bendravimo – kalbėjimo „daugiau negu žodžiais“ – įgūdžius, turime veikti dviem skirtingais, vienas kitą papildančiais lygmenimis. Viena vertus, turime suvokti, kad perteikdami žodžiais jausmus, galime juos įkrauti agresyvumu ir įskaudinti partnerį, todėl privalome akylai stebėti, ką sakome, kad tai neįvyktų. Be to, klausantysis turi girdėti ne vien partnerio tariamus žodžius, jis turi pajusti šio liūdesį, pyktį ar skausmą. Partnerių tarpusavio pasitikėjimas leidžia išreikšti pyktį ar neigiamas emocijas natūraliai – nemaloniais, žeidžiamais žodžiais, nors jie tai daro nesąmoningai ir nenorėdami įskaudinti.

Antra vertus, jausmų – tiek mūsų pačių, tiek partnerio – suvokimas yra toks pat svarbus, kaip ir gebėjimas juos reikšti tinkamiausiu būdu, nes susikaupę neigiami jausmai yra tarsi kūne likusi piktvotė, kelianti grėsmę ne tik poros santykiams, bet ir sveikatai.



Žvilgsniu, glamonėmis ir gestu galime pasakyti daug daugiau nei žodžiais.



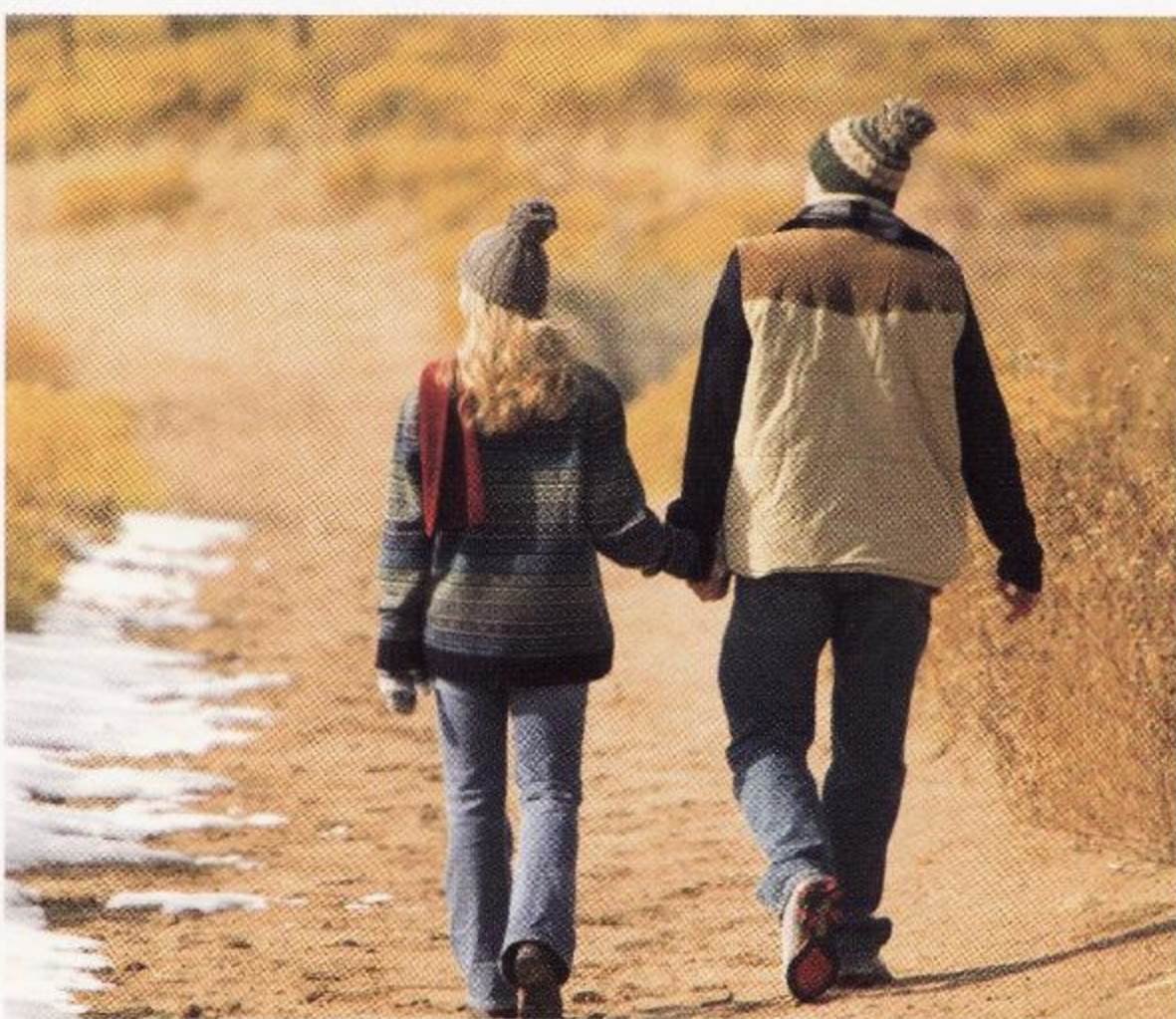
Tantros pasekėjai turi suvokti ką sako ir suprasti mylimąjį. Apskritai emocinio bendravimo įgūdžių lavinimas – tai gebėjimas ramiai išklausti partnerio reiškiamus nemalonių jausmus ir priekaištus bei mokėjimas pačiais tinkamiausiais žodžiais pateikti savo nuomonę.

NEKALTINKIME PARTNERIO DĖL MŪSŲ PAČIŲ JAUSMŲ



Emocinis poros bendravimas atsiranda beveik nepastebimai, nes jis yra daugiau nei žodžiai. Vieno dvasinė būseną daro įtaką kitam ir atvirkščiai, dėl to kyla tam tikra sumaištis, kuri kartais gali versti manyti, kad dėl mūsų jausmų kaltas partneris.

Kai emocinio bendravimo trūksta arba jis nesubalansuotas, atsakomybę dėl savo jausmų galime primesti partneriui. Imame dažnai galvoti: „Man liūdna, kad jis manęs nesupranta.“ Tačiau iš tikrųjų viskas yra kitaip: mes liūdimė ne dėl kito kaltės, o todėl, kad nemokame valdyti ir mylime nepaisydami, ar supranta mus partneris, ar ne.



LAIKU SUSTABDYKIME EMOCINIUS KONFLIKTUS

Aistra ir jausmai neturi nieko bendra su logika ir protu, tad žodžiai, kad ir kokie protingi jie būtų, dažnai nepadedą suvaldyti trykstančių jausmų ir disharmonijos. Todėl kartais geriau liautis kalbėjus ir pripažinus, kad tuo metu trūksta empatijos, stengtis ją atkurti ir nebekalbėti konfliktą sukėlusia tema.

Emocinis bendravimas atsiranda spontaniškai ir natūraliai, tačiau turime jį skatinti bei lavinti.



Taigi užuot tęsę ginčą geriau jį nutraukime ir atlikime skatinančius harmoniją kvėpavimo, meditacijos pratimus, o nusiraminę tęskime pokalbį.

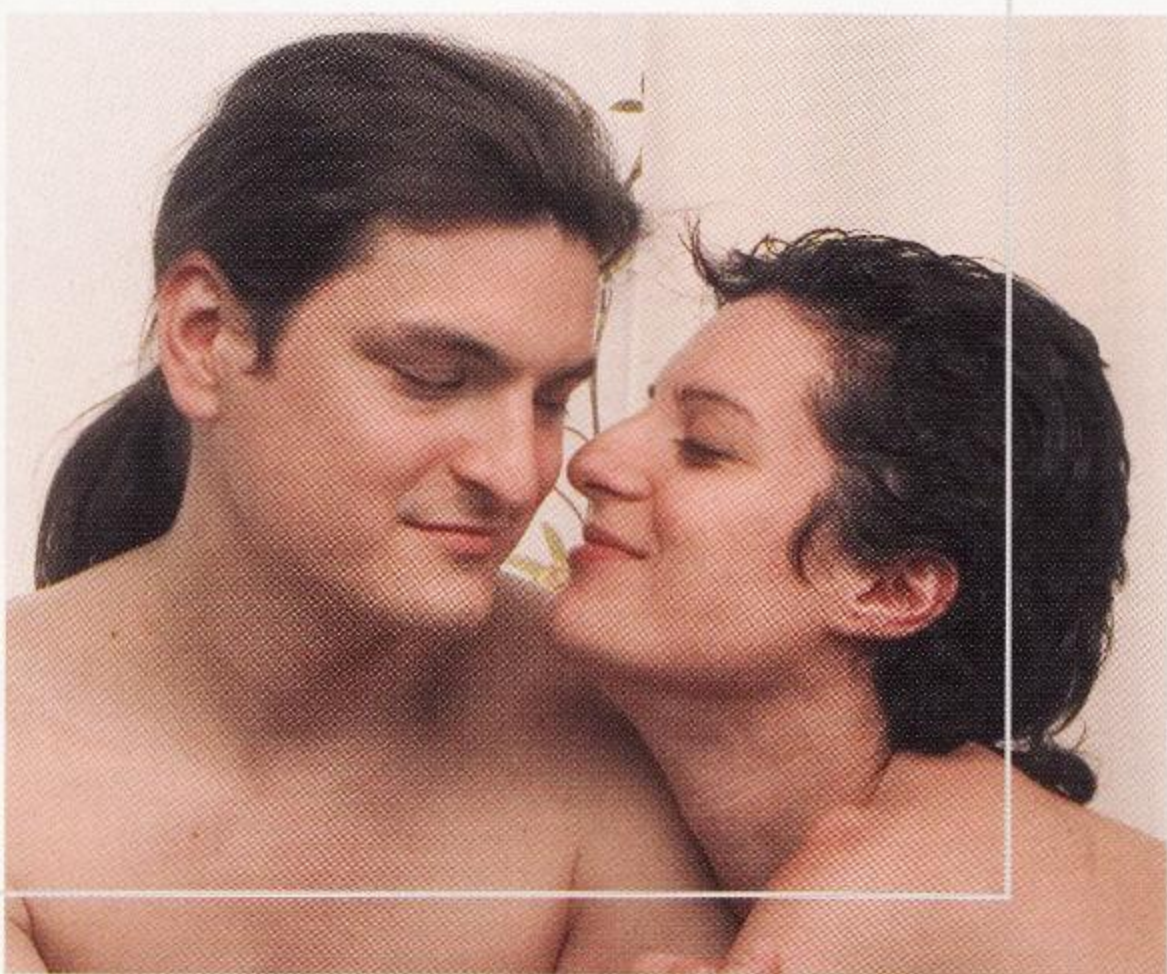
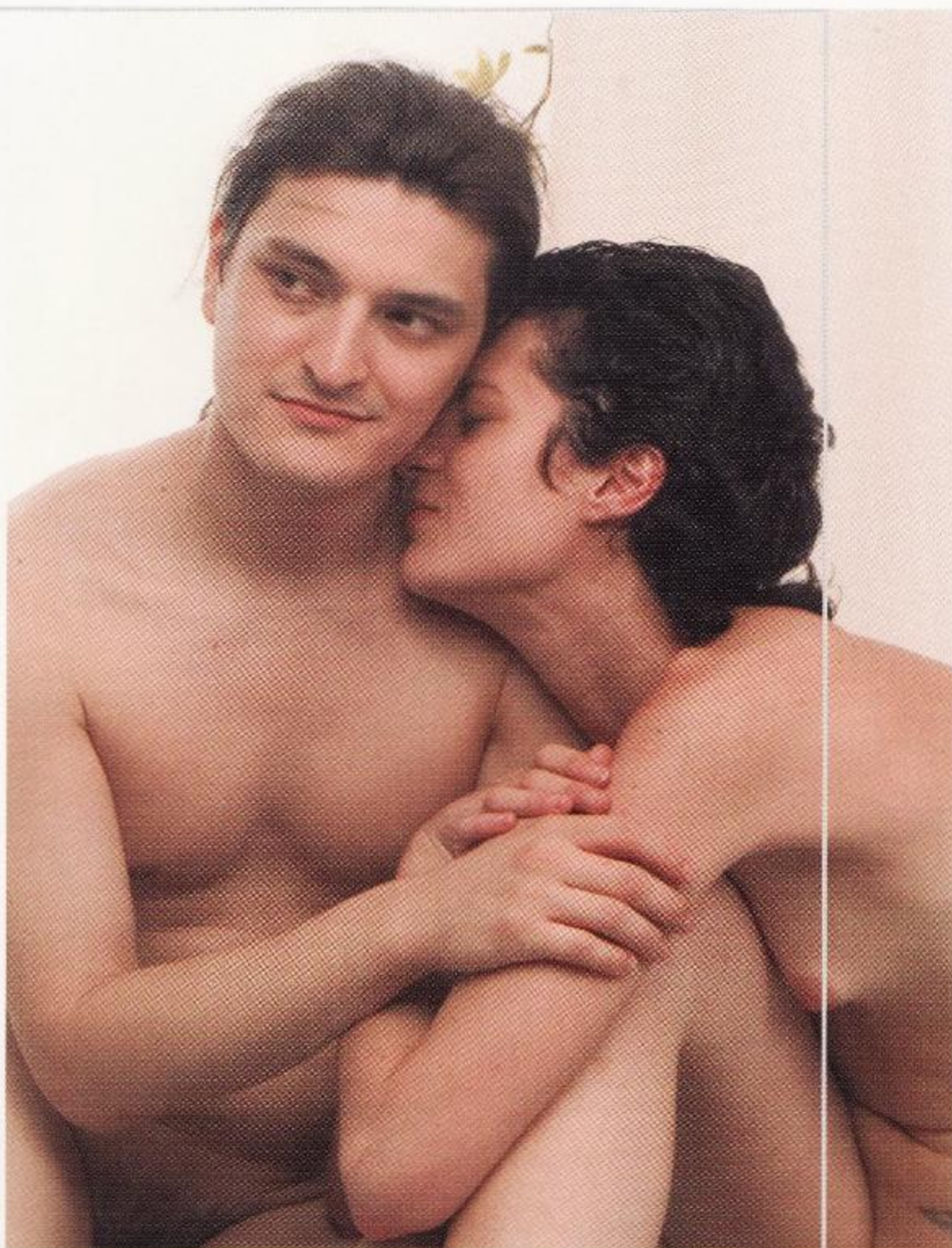
GERIAU GYVENTI HARMONINGAI NEI BŪTI TEISIAM

Pagrindinė tantras taisyklė poros pusiausvyrai išsaugoti – suvokti, kad daug geriau gyventi harmoningai nei likti teisiam. Užuot įrodinėję savo tiesą partneriui ir užstrigę ties nesibaigiančiais ginčais, supraskime, kad esame nusiteikę agresyviai ir išmokime liautis, nesistengti perkalbėti partnerio ir nešvaistyti laiko bergždiems ginčams.



Kad įveiktume konfliktus, turime mokėti įsijausti į kito vaidmenį ir nesistengti primesti savo požiūrio.

Suprasti, kad kilus konfliktui svarbiausia jį kontroliuoti, o ne įrodinėti savo tiesą kitam, gali bet kuri pora, bet tai lengviau padaryti, be abejo, tantriniams įsimylėjėliams, kadangi abu suvokia, jog santykių pobūdį lemia išmintis. Tai – suvokimas, kad abu yra teisūs ir nei vienas jų neturi nusileisti kitam, nes abu priima aukštesnįjį išmintingumą, kuris poros santykiams suteikia daugiau prasmės ir tvarumo.



Bendravimo įgūdžių lavinimas, pasak tantras, turi ypatingos svarbos, nes tai ne vien gebėjimas kalbėti su pasitikėjimu arba išreikšti jausmus, tai ir poros mokėjimas bendrauti energetine prasme, čakrų bei vidinės energijos lygmeniu, kartu ugdant svajones, intuiciją ir psichinius pojūčius. Tai – naujos visatos atvėrimas, kurioje poros meilė ir santykiai pasiekia

Stiprinamoji meditacija yra bendravimo būdas, praktikuojamas du kartus per dieną – ryte ir vakare – ir leidžiantis pajusti bendrumo pilnatvę.

gerokai aukštesnį lygmenį. Tačiau tam, kad tas lygmuo būtų pasiektas, nepakanka vien meilės ir švelnių jausmų; būtina, kad abu partneriai imtųsi įvairios tantrinės praktikos – pavyzdžiui, erotinių ritualų ar stiprinamosios meditacijos, kurie padėtų jiems augti ir kryptingai ugdyti asmenybę.

STIPRINAMOJI MEDITACIJA

Stiprinamoji meditacija, be abejo, yra ne tik viena didžiausių tantras paslapčių, bet ir paprasčiausias būdas poros santykiuose išsaugoti meilės energiją. Iš esmės tai yra fizinis bendravimo būdas, kurį tantras pasekėjai turi praktikuoti mažiausiai du kartus per dieną po dešimt minučių.

Jei pradėsime dieną šia meditacija, ne tik suteiksime partneriui dalį savęs ir sutvirtinsime santykius, bet ir dieną pradėsime su meile, sukursime puikią kėlimosi atmosferą ir gausime energijos susitikti su nauja diena. Jei stiprinamąją meditaciją atliksime vakare, atsikratysime nuovargio ir per dieną susikaupusios įtampos, sutvirtinsime tarpusavio santykius ir būsimė geriau pasirengę nuostabiems lytiniais santykiams. Tačiau svarbiausia ne tai, kada medituoti, svarbu, kad tai taptų kasdieniu įpročiu.

Intymiojo bendravimo metu galime atrasti kitų susijungimo su partneriu būdų, leidžiančių kaskart vis geriau jį suprasti ir prie jo priartėti.





*Glamonėdami ir liesdami partnerį patiriame gilų
atsipalaidavimą ir dvasinį bendrumą.*

Nors stiprinamosios meditacijos praktika gali pasirodyti esanti seksualinio pobūdžio, nes šio intymaus susijungimo metu sukuriamą lytiniam aktui palanki atmosfera ir būseną, be to, pojūčiai tampa intensyvesni nei iki meditacijos, šio intymaus susijungimo tikslas yra visai kitas – kad partneriai gautų įkrovą keisdami energiją. Be to, praktikuojanti stiprinamąją meditaciją pora gali bendrauti trimis lygmenimis: sąmoningai – oda į odą; subtilesniu už ankstesnį kvėpavimo lygmeniu – alsavimas į alsavimą; dar intymesniu būdu – čakra į čakrą.

STIPRINAMOJI MEDITACIJA: ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

Praktikuodami šią meditaciją vyras ir moteris turi atsigulti tantrine „šaukštų“ poza: vienas krūtine glaudtis prie kito nugaros pagal kiekvieno iš partnerių *energetinius poreikius*. Taigi nugarą į partnerį gula tas, kuris yra labiau pavargęs, per dieną patyręs daugiau streso. Krūtine prie partnerio prisiglaudęs vyras arba moteris apkabina rankomis priešais jį gulintį partnerį, siekdamas pagrindinio stiprinamosios meditacijos tikslo – sudaryti būtiną poros harmonijai pusiausvyrą. Pasiekus sinchroniškumą ir suderinus skirtingą partnerių energiją, pora ima vibruoti tuo pačiu dažniu.

Poza, praktikuojant stiprinamąją meditaciją, priklauso nuo įsimylėjėlių įpročių, ūgio ir fizinės kompleksijos. Vienaip ar kitaip, svarbiausia, kad jiems būtų patogiu. Todėl jei, pavyzdžiui, moteris yra apkabinusi vyrą, jos dešinioji ranka gali būti ant jo pilvo (trečioji čakra) arba ant lyties organų (antroji čakra), tuo tarpu kairiąją ranką ji gali pakišti po sprandu (geriau, jei galva, šiuo atveju vyro, būtų ant pagalvės, ir moteris galėtų judinti ranką) ir padėti ją partneriui ant krūtinės (ketvirtoji čakra) arba kaktos (šeštoji čakra).

Gulėdami šia poza vyras ir moteris turi užsimerkti, atsipalaiduoti, nuraminti protą ir susitelkti ties kvėpavimu, siekdami *gyvybinio alsavimo*.

HARMONINGAS KVĖPAVIMAS IR SINCHRONINIS KVĖPAVIMAS

Praktikuojant stiprinamąją meditaciją galima dvejopa kvėpavimo technika. Harmoningu kvėpavimu naudojamos pirmosios meditacijos minutėmis. Kvėpuodami šiuo būdu įsimylėjėliai kartu įkvėpia, kartu sulaiko kvėpavimą, iškvėpia ir vėl sulaiko kvėpavimą. Harmoningo kvėpavimo metu apglėbtas partneris yra gavėjas, su kiekvienu įkvėpimu priimantis energiją, tuo tarpu kitas partneris yra donoras, turįs siųsti iškvėpiamą energiją į kiekvieną partnerio čakrą iš priekinės savo kūno pusės į partnerio nugaros pusę.

Kvėpuojant harmoningai, reikia atlikti tris gilius įkvėpimus (įkvėpti, sulaikyti, iškvėpti ir vėl sulaikyti kvėpavimą) ties kiekviena čakra, pradedant širdies, arba ketvirtąją, čakra (*anahata*), esančia viršutinėje krūtinės dalyje širdies plote, pereiti prie šeštosios čakros (*ajna*), vadinamosios „trečiosios akies“, esančios kaktos viduryje tarp antakių virš akių linijos, ir užbaigti ties apatine, arba pirmąją, čakra (*muladhara*), esančia prie stuburo smegenų



Stiprinamosios meditacijos metu vyras ir moteris atsigulę prisiglaudžia vienas prie kito ir rankomis liečia svarbiausias čakas bei atpalaiduoja protą.

nugarinių mazgų arba ties *sušumna*, esančia tarp lyties organų ir išangės. Po to turime susitelkti ties kitomis čakromis. Tik šįkart kylame į viršų nesustodami prie širdies ir „trečiosios akies“ čakrų.



Harmoningai kvėpuojant reikia atlikti tris gilius įkvėpimus ties kiekviena čakra, pradedant širdies.

Be to, harmoningam kvėpavimui labai svarbu, kad ir vyras, ir moteris sutelktų dėmesį į tas pačias čakras.

Kitas kvėpavimo būdas, kuriuo naudojamos stiprinamosios meditacijos metu, yra tarpusavio įkrovos, arba sinchroninis, kvėpavimas: kai vienas įkvepia, kitas iškvepia ir keletą sekundžių abu sulaiko kvėpavimą. Vienas partneris sulaiko įkvėptą orą, kitas sulaiko kvėpavimą iškvėpęs. Kvėpuojant sinchroniniu, arba abipusės įkrovos, būdu, visada reikia sąmoningai suvokti, kad gauname energijos iš partnerio ir jam taip pat jos suteikiame.

HARMONIJOS SUGRĄŽIMAS

Praktikuojant stiprinamąją meditaciją, grįžta harmonija, kadangi suvokdami savo ir partnerio kvėpavimą ir stengdamiesi jį valdyti per meditaciją galime ne tik sumažinti nerimą, bet ir atitolinti neigiamas mintis susitelkdami į šviesą ir meilę, transformuoti pyktį į ramybę – į harmoniją.

Susigrąžinę harmoniją galime vėl tęsti nutrūkusį dialogą jau daug ramiau, viską geriau suvokdami ir – tai ypač svarbu – neieškodami kaltojo, laikydamiesi vienos iš didžiųjų tantras taisyklių: priimti gyvenimą tokį, koks yra, neteisti ir nesistengti pakeisti. Taip, kaip priimame gyvenimą, turime priimti ir partnerį: neteisti jo ir jokių būdu neprimesti jam kaltės jausmo, kadangi kaltų nėra, yra tik nedarna, kurią galime įveikti didindami poros harmoniją.

Kaip? Ogi paprasčiausiai: pirmiausia suprasdami, kad patys suardėme harmoniją, ir nesistengdami įpiršti savo nuostatų, nes svarbiausia – rasti pusiausvyrą. Po to ką nors veikti kartu, kam nereikia žodžių, pavyzdžiui, praktikuoti stiprinamąją meditaciją ir tokiu būdu atkurti taiką su pačiu savimi ir prarastą partnerių harmoniją. Galiausiai, tęsti nutrauktą dialogą, tik šįkart jau be kaltinimų ir įžeidinėjimų, ieškoti išeities, kompromisų arba bendro požiūrio taško.

Stiprinamosios meditacijos pabaigoje susigrąžinsime harmoniją ir pajusime intymų bendrumą su partneriu.





Tantrinio masažo MAGIJA



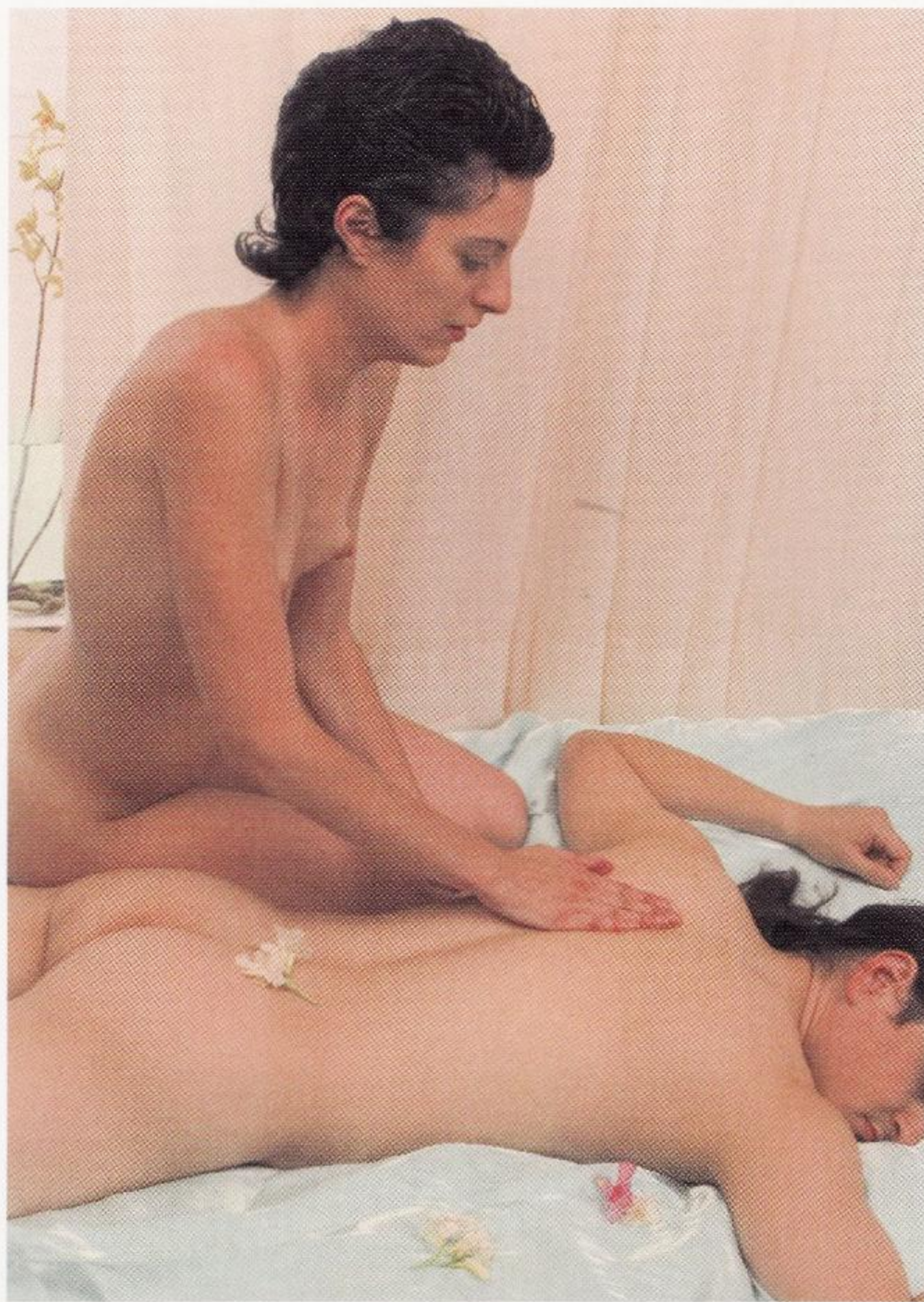
Atliekant tantrinį masažą svarbiausia partneriui perduodama šiluma ir švelnumas, o ne judesiai.

VIENA SVARBIAUSIŲ MEILĖS KALBŲ, be abejo, yra lytėjimas. Rankomis galime susijungti su partneriu fiziniu, emociniu ir dvasiniu lygmeniu, sulieti savo energiją su partnerio energija. Tantrinis masažas yra ne tik mylimojo kūno puoselėjimo ir pagarbos jam išraiškos būdas, bet ir puiki tantrinio lytinio akto, arba *maithuna*, preliudija.

BENDRAVIMAS LYTĖJIMU

Masažuojant tantriniu būdu nebūtina daryti kokius nors ypatingus judesius, daug svarbiau rankomis perduoti partneriui šilumą ir švelnumą. Todėl geriausia atsiduoti intuicijai ir širdies balsui, kurie mums tiksliai nurodys, kur ir kaip liesti mylimąjį, kada turime liautis arba, priešingai, kada masažuoti intensyviau.





*Didindami jaudrumą ir sukurdami puikią intymią aplinką
aromatiniai aliejai sustiprina masažo poveikį.*

Visada turime prisiminti, kad mūsų tikslas – malonumas, o ne orgazmas. Orgazmas gali ir įvykti, tačiau tantriniu masažu jo siekti nereikia.

Aromatiniai aliejai arba kremai sustiprina masažo poveikį. Aromaterapija padidina jaudrumą ir sukuria puikią intymią aplinką, mūsų rankos lengviau slysta partnerio oda. Galima vartoti bet kokį aliejų ar kremą, bet tantrinio masažo poveikis bus stipresnis, jei vartosime eterinius aromatinis aliejus, pavyzdžiui, stimuliuojantį pojūčius rozmarino, citrinų ar mandarinų aliejų. Šiam masažui taip pat rekomenduojamas ypač jaudinantis ir žadinantis jausmus rožių eterinis aliejus, kuris pagal asmens dvasinę būseną gali daryti raminamąjį arba jaudrinamąjį poveikį, jis taip pat teigiamai veikia asmenis, turinčius lytinių

sutrikimų. Toks poveikis būdingas ir kvapiųjų kanangų aliejui. Jei norime, kad glamonės sukeltų dar daugiau malonumo ir palaimos, galime pasirinkti eterinį aliejų smilkams, turintį itin stiprų kvapą. Jį galime naudoti ir patalpai, kurioje bus atliekamas masažas, aromatizuoti – taip sukursime šiltą ir malonią aplinką.

Kambarys, kuriame bus masažuojama, visų pirma turi būti jaukus ir ramus; svarbu, kad mums niekas netrukdytų. Temperatūra turi būti komfortiška – nei per šalta, nei per karšta. Šviesą geriausia pasirinkti neryškią ir švelnią. Tinkamiausias ir maloniausias apšvietimas – žvakių šviesa. Masažą geriausia daryti ant grindų patiesto čiužinio arba sulankstytų antklodžių – lova tam pernelyg minkšta. Po ranka reikėtų turėti rankšluosčių nusišluostyti ir paklodžių prisidengti, jeigu būtų per vėsu. Kad būtų patogiau, galima pasinaudoti pagalvėlėmis arba priegalviais. Romantiška ir jaudinanti muzika taip pat puikiai įsilies į aplinką, jei tik nebus per garsi. Masažuoti, žinoma, galima ir tyloje, tuomet galėsime girdėti tik jausmingą savo arba partnerio kvėpavimą.

Masažuoti galime visą mylimojo kūną, nors yra ir ypatingų fizinio kūno dalių, pavyzdžiui, lyties organai, kuriems sukurtas specialus tantrinis masažas. Švelniais ir jaudinamais rankų prisilietimais galime pradėti masažuoti nuo pėdų, vėliau pereiti prie kojų ir kirkšnių, aplink lyties organus, perkelti energiją į pilvą, susitelkti ties stuburu – nuo uodegikaulio iki sprando, pasidžiaugti krūtine ir visą švelnumą, kokį tik galime, perduoti partnerio veidui ir galvai.

*Tantrinio masažo metu rankomis liedsdami mylimojo odą
perduodame visą savo švelnumą.*





LINGAMO (VYRIŠKOJO LYTIES ORGANO) MASAŽAS

Vyro lyties organas varpa tantrroje vadinamas *lingamu*. Tai sanskrito kalbos žodis, reiškiantis *šviesos lazda* – energijos ir malonumo šaltinis. Tantrinio sekso praktikoje *lingamo* masažo tikslas – padėti vyrui atsipalaiduoti ir susijungti su jausmingąja jo paties puse. Taip poros lytiniuose santykiuose atsiranda daugiau pagarbos, įvyksta pasikeitimas tradiciniais vyro ir moters vaidmenimis. Šis pasikeitimas yra ypač gera priemonė, padedanti plačiau atverti protą.

Kita vertus, *lingamo* masažas sutvirtina intymius partnerių ryšius ir gali būti puiki paspirtis siekiant įveikti seksualinę traumą ir neigiamą patirtį, galinčias kliudyti kuriam nors iš partnerių.

Orgazmas arba ejakuliacija nėra pagrindinis šio masažo tikslas. Juo siekiama atrasti naujų malonumo būdų, nesiejamų, kaip paprastai, su orgazmu.

Prieš atliekant *lingamo* masažą labai svarbu tinkamai jam pasirengti ir dvasiškai, ir fiziškai. Pirmiausia porai patariama išsimaudyti duše arba, dar geriau, atpalaiduojamojoje vonioje. Atlikus apsilvalymo vandeniui ritualą reikia keletą kartų giliai įkvėpti ir pasistengti ištuštinti žarnyną, nes ši nuostabi lytinė patirtis yra daug malonesnė, jei esame švarūs bei apsivalę ir iš išorės, ir iš vidaus.

Po vandens ritualo partneriai pradeda lėtai suartėti. Iš pradžių jie žiūri vienas kitam į akis, po to suartėja, neskubėdami švelniai apsikabina ir glosto vienas kitą, pamažu laužydami galimas kliūtis ar ledus, skiriančius porą.

Vėliau vyras atsigula, ištiesia nugarą ant pagalvių, kad torsas ir galva būtų aukščiau. Šiek tiek sulenktas kojas reikia patogiai išskėsti, kad lyties organai būtų nesunkiai pasiekiami ir masažas būtų tikrai efektyvus. Kadangi *lingamo* masažo metu vyras yra pasyvus, o jam tai neįprasta būseną, moteris turi nuolat stebėti, kad vyras nejudėtų. Ji gali žiūrėti į partnerio akis ir priminti jam, kad giliai kvėpuotų; prašyti, kad partneris leistųsi tenkinamas jos glamonių.

Pirmiausia masažuojame toliau nuo partnerio lyties organų esančias zonas, po to subtiliai, neskubėdami artėjame prie jų.



Šiek tiek patepusi lubrikantu *lingamą* ir sėklides moteris pradeda labai švelniai masažuoti sėklides ir kapšelį, stengdamasi, kad visa ši sritis atsipalaiduotų. Po to švelniai glosto papilvę ir tarpvietę. Vėliau, kaitydama greitį ir spaudimo intensyvumą, glamonėja *lingamo* kūną, arba stormenį, kad stimuliacija būtų dar malonesnis. Paskui dešine ranka spusteli prie varpos šaknies ir kaitydama dešiniąją bei kairiąją rankas judina varpą aukštyn ir žemyn. Po kurio laiko moteris, keisdama rankas, spusčioja *lingamo* galvutę, o po to pradeda ją masažuoti tarsi spaustų vaisiaus sultis.

Jei moteris pastebi, kad partneris beveik pasiekė orgazmą ir gali tuoj išlieti sėklą, ji turi liautis glamonėjusi, nes *lingamo* masažo tikslas kitas. Pasak tantros, kuo ilgiau sulaukysime ejakuliaciją, tuo didesnę malonumą patirsime, be to, siekiama, kad vyras išmokytų patirti keletą orgazmų. Kiek pailsėjęs, kad vyras išvengtų ejakuliacijos, moteris kairiąja ranka pradeda masažuoti tarpvietę, arba *šventąją tašką*, esantį tarp sėklidžių ir išangės, o dešine ranka toliau glamonėja *lingamą*. Itin rūpestingai reikia masažuoti tarpvietę, nes tai labai opi sritis, ir partneriui nenoromis galima sukelti skausmą.

Kitas *šventojo taško* masažavimo būdas – masažuoti iš vidaus per išangę. Tokiam masažui, nors itin maloniam, turime prašyti partnerio sutikimo, nes dėl tūkstančių prietarų vyrai paprastai mano, kad tai kelia pavojų jų vyriškumui ir dažniausiai atsisako tokios patirties. Jei vyras sutinka, o moteriai dėl to nekyla problemų, įkišusi lubrikantu išteptą pirštą į jo išangę moteris priekyje suranda priešinę liauką ir stimuliuoja ją lankstydamas pirštą. Jei vyras pageidauja, moteris tuo pat metu atsargiai masažuoja *lingamą*, kad vyras iškart nepatirtų orgazmo. Po kiek laiko, jeigu partneris nenumaldomai trokšta patirti orgazmą, moteris leidžia įvykti ejakuliacijai, priminusi, kad



Prieš masažuojant lyties organus patariama atlikti nugaros ir sėdmenų masažą.

orgazmo metu jis giliai kvėpuotų ir patirtų neįtikimą malonumą.

Baigusi *lingamo* masažą pora pabūna švelniai apsikabinusi tiek laiko, kiek pageidauja, arba, jeigu partneris pageidauja, moteris palieka jį vieną intymioje aplinkoje mėgautis kūno pilnatve ir nuostabiais ką tik patirtais pojūčiais.

JONI (MOTERIŠKOSIOS LYTIES ORGANO) MASAŽAS

Sanskrito kalba *joni* yra makštis ir reiškia *šventovė*. Tantriniu *joni* masažu siekiama sužadinti visus jos pojūčius, padėti moteriai atsipalaiduoti prieš lytinę sueitį, kad galėtų nevaržoma mėgautis geismais. Kaip ir *lingamo*, *joni* masažas užmezga intymų ryši tarp partnerių, suteikia pasitikėjimo, kad meilės aktas būtų natūralesnis. Šis masažas itin rekomenduojamas, jei moteris turi kokių nors problemų ar įsitikinimų, ribojančių jos seksualinį gebėjimą justį malonumą.



Masažuoti galima stovint. Pozos gali būti tarsi meilės akto įžanga.

Kita vertus, *joni* masažas yra labai svarbus ir vyrui – jis patiria didelį malonumą stebėdamas audringas partnerės reakcijas. Tačiau ir vyras, ir moteris turi suprasti, kad *joni* masažu nesiekama orgazmo, nors šis kartais ir įvyksta. Svarbiausia suteikti malonumą *joni*, kad moteris galėtų tiesiog mėgautis nejudama jokios įtampos ir negalvodama apie orgazmą. *Joni* masažas padeda moteriai atsikratyti įtampos. Matydama, kaip mylimas vyras, pamiršęs savo geismą, garbina ją ir mėgaujasi tik stebėdamas bei teikdamas malonumą, moteris pasijunta savo kūno valdovė.



Pasirengimas *joni*, kaip ir *lingamo*, masažui yra labai svarbus, todėl jam rengiamasi taip pat uoliai. Abu partneriai turi apsivalyti kūną, protą ir emocijas. Apsivalę vyras ir moteris pradeda lėtai artėti žiūrėdami vienas kitam į akis, stebėdami kūnus, apsikabindami ir švelniai bei meiliai glostydami vienas kitą, kad pasijustų saugūs ir nevaržomi.

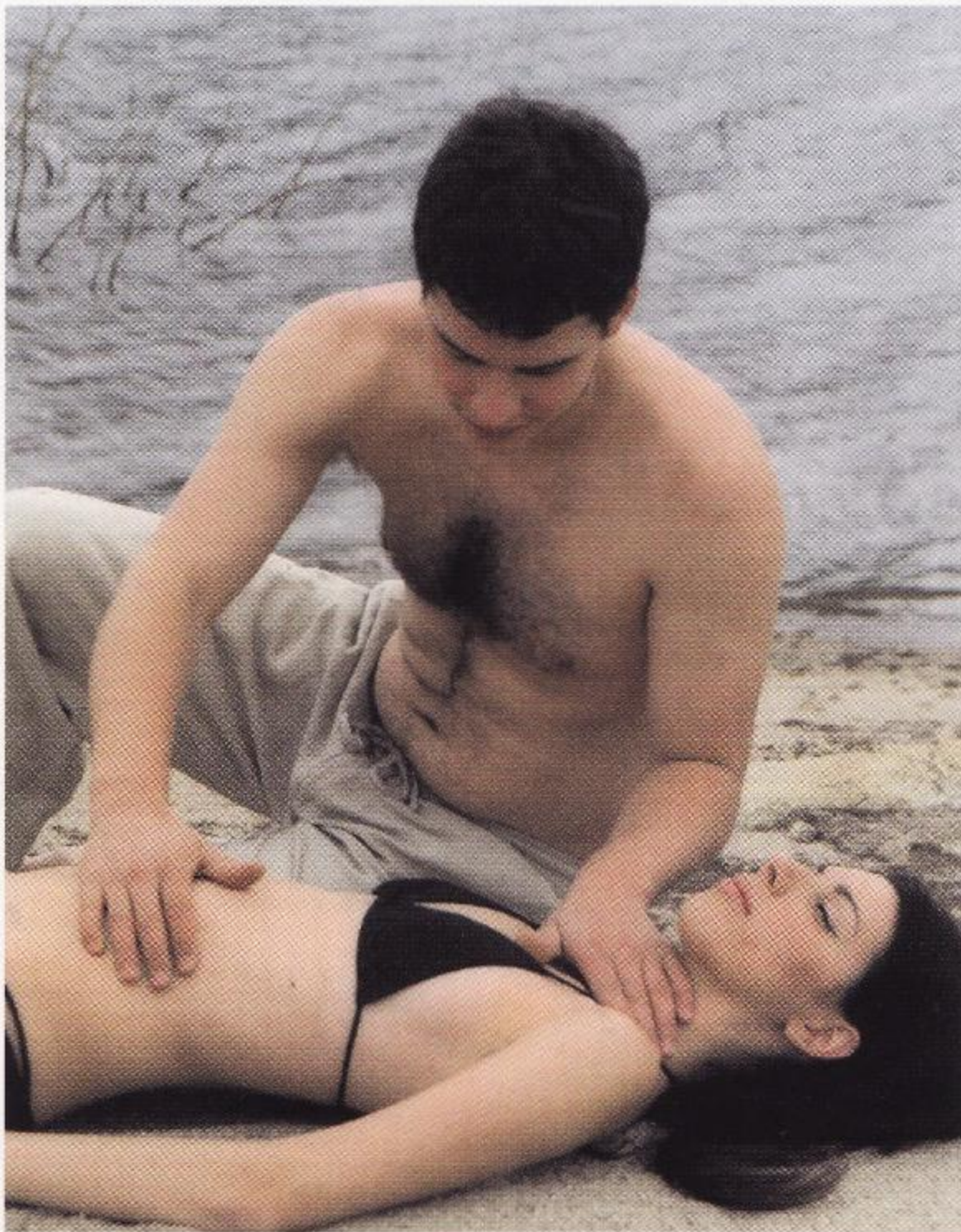
Suartėjus moteris atsigula ant nugaros galvą atrėmusi į pagalvę arba į keletą pagalvėlių, kad galėtų akimis bendrauti su partneriu ir matyti savo lyties organus. Kad būtų patogiau, po dubeniu galima pakišti pagalvėlę.

Moters kojos turėtų būti išskėstos ir kiek sulenktos, kad lyties organai būtų gerai matyti ir partneris netrukdomas galėtų juos masažuoti. Vyras turi atsisėsti tarp moters kojų sukryžiuęs kojas arba, dar geriau, lotoso poza.

Joni masažas labai jaudrina moterį. Ji gali patarti partneriui kaip masažuoti, be to, jie gali tai daryti kartu.

Labai svarbu stipriai sužadinti joni prieš intymesnį suartėjimą.





Niekada negalima iškart pradėti masažuoti *joni* viduje. Pirmiausia reikia glamonėti kitas kūno dalis: kojas, paslėpsnius, krūtis, pilvą, papilvę ir t. t. Po to lėtai artėjama prie šventyklos, kad moteris priprastų prie glamonių ir panirtų į malonumą. Moteriai nugalėjus savas kliūtis vyras patepa gaktą trupučiu aliejaus arba lubrikanto, padengia juo visą išorinę *joni* dalį ir didžiąsias lytines lūpas. Tepdami aliejumi ar lubrikantu ne tik sušildysime moters kūną, bet ir sužadinsime jai malonius jaudrinančius pojūčius.

Po apšilimo vyras pradeda lėtai ir švelniai masažuoti gaktą. Po to rodomuoju pirštu ir nykščiu švelniai suėmęs vieną iš didžiųjų lytinių lūpų spūsčioja ją pereidamas prie kitos. Taip pat suimamos ir spūsčiojamos mažosios lūpos.

Turime glamonėti visą kūną lopinėlis po lopinėlio, kad partneris atsipalaiduotų ir atsiduotų mūsų glamonėms.

Vyrai masažuojant didžiąsias ir mažąsias lytines lūpas moteris gali glamonėtis krūtis arba paprasčiausiai mėgautis užplūdusiais pojūčiais, nepamiršdama giliai kvėpuoti. Taip pat svarbu, kad masažo metu partneriai žiūrėtų vienas į kitą, net kalbėtų jausmingus ir intymius žodžius. Moteris gali pasakyti partneriui, kas jai labiausiai patinka, kaip ji norėtų būti glamonėjama ir kaip geriau ją patenkinti.

Po to rodomuoju pirštu ir nykščiu vyras glamonėja moters varputę labai švelniais sukamaisiais judesiais į vieną pusę pagal laikrodžio rodyklę, vėliau į kitą pusę. Šios glamonės gali itin sujaudinti moterį, tuomet vyras turi ją nuraminti ir priminti, kad giliai kvėpuotų.

Vėliau kaip galėdamas atsargiau vyras įkiša dešinės rankos didįjį pirštą (svarbu dešinės rankos, nes taip, pasak tantras, išlaikomas energijos poliariskumas) į partnerės *joni* ir judina jį viduje, kaitydamas greitį, kryptį ir intensyvumą. Truputį pasukęs delną į viršų ir pirštą, esantį *joni* viduje, lenkdamas į save, vyras pasiekia vadinamąjį G tašką (*šventąjį tašką*) ir suteikia moteriai didelį malonumą.

Kitas būdas – pasinaudoti bevardžiu pirštu, o ne didžiuoju, ir masažuoti *joni* vidų, o didžiuoju švelniai stimuliuoti varputę. Jei moteris neprieštarauja ir yra tam pasirengusi, vyras gali pereiti prie kito etapo ir dešinės rankos smilių, iš anksto suteptą lubrikantu, įkišti į partnerės išangę. Pasak tantras, būtent ši praktika padeda pažinti visatos paslaptis.

Masažas iš pradžių gali būti kaip žaidimas, pereinantis prie stipresnio stimuliavimo.

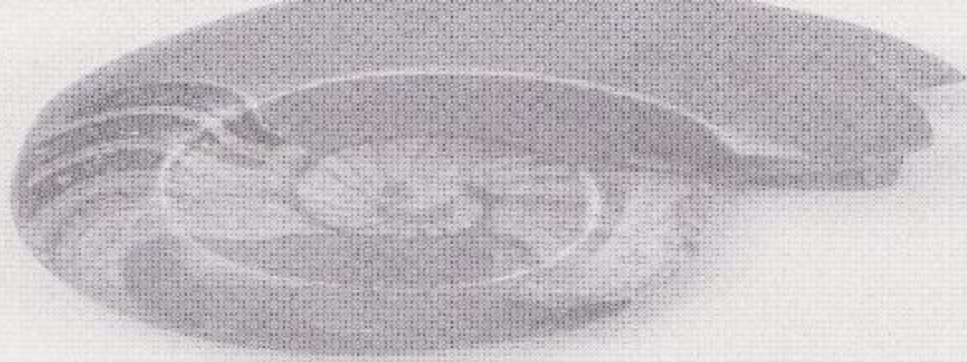
Joni masažo metu kairiąja ranka vyras gali stimuliuoti moters varputę, krūtis, tačiau jam nepatariama liesti save, kadangi tai gali kliudyti susitelkti. Be to, svarbu, kad abu partneriai išlaikytų vienodą kvėpavimo ritmą, žiūrėtų vienas kitam į akis, neskubėtų, neįsitemptų ir visiškai atsiduotų mėgavimuisi *dabarties akimirka*.

Jeigu atliekant *joni* masažą moteris imtų raudoti, turime tai laikyti įprastu dalyku: keičiantis stiprioms emocijoms, visiškai normalu, kad prieš visišką atsipalaidavimą arba prieš užplūstant begaliniam malonumui norisi verksti. Gali būti, kad moteris patirs orgazmą ar net keletą jų (šį gebėjimą daugelis moterų išsiugdo praktikuodamos tantrą). Tada moteriai pageidaujant galima tęsti masažą atgavus kvėpavimo ritmą. Kai moteris nebenori tęsti masažo, vyras turi švelniai liautis ir rodydamas pagarbą partnerei atitraukti ranką nuo *joni*.

Užbaigus *joni* masažą reikia kartu pasimėgauti atsiradusiu giliu abipusiu artumu. Partneriai gali būti apsikabinę tiek laiko, kiek pageidauja, arba, jei nori, glamonėtis, bučiuotis, meiliai šnabždėtis.



Turime pasikeisti glamonių teikėjo ir gavėjo vaidmenimis.



Šokis ir joga

ENERGIJAI IŠLAISVINTI



TANTRINIS ŠOKIS: DINAMIŠKA MEDITACIJA

ŠOKIS YRA PUKUS BENDRAVIMO BŪDAS. Šokdami bendraujame su kitais naudodamiesi kalba, kuriai nereikia žodžių, kuri sklinda iš širdies, o ne iš gerklų. Tai kalba, išraiškai pasitelkianti judesį ir kūno žaismą.

Šokis yra ne tik bendravimas, bet ir išsilaisvinimas bei emocijos. Šokdami ne tik atsikratome mus slegiančios įtampos, bet galime išreikšti ir pačius giliausius jausmus.

Šoku reiškiamą kūno kalbą bendraujame be žodžių, per išsilaisvinimą ir jausmus.





Šokdami elgiamės kaip mūsų protėviai, gyvenę pirmą kartą bendruomenėje.

Kadangi šokis atpalaiduoja endorfinus ir didina dopamino kiekį, mes labiau atsipalaiduojame ir įgyjame daugiau motyvacijos. Be to, tai puikus vaistas nuo nerimo ir depresijos.

Apie šokį

Žmogus šoko jau amžių glūdumoje – šokis jam buvo visatos magijos dalis. Kai šokame (nesvarbu kaip), savyje pažadiname gyvenusių pirmą kartą bendruomenėje, kurioje šokis buvo pagrindinis bet kokio įvykio elementas, protėvių elgesį, judesius ir prisiminimus.

Nuo senų laikų per šokį žmonės siekė kūno, proto ir jausmų darnos džiaugsmo ekstazės. Žmonės šokdavo prieš medžioklę arba mūšį, taip pat meilės ritualų – viliojimo, poros ieškojimo – metu.

Vyrai ir moterys šokdavo per tuoktuves ir gimus kūdikiui, taip pat per laidotuves. Šokdavo, kad šlovintų gyvenimą, taip pat atsisveikindami su mirusiais, o dažniausiai – kad kūnu išreikštų lytinės sueities magiją.

Neolito epochoje jau buvo šokami seksualinio turinio šokiai, kuriais siekta sužadinti ir paskatinti moters erotizmą, jos lytinę galią kaip magišką derliaus ir vaisingumo elementą. Šokiai baigdavosi tikromis orgijomis, kuriomis per lyčių santykius norėta apvaisinti žemę.

Tokių papročių praeityje būta ir kitose civilizacijose, pavyzdžiui, Indijoje. Senovėje tantrų šventyklų šokėjų tikslas buvo pažadinti dieviškąją lytinę energiją. Siūbuodamos kūną tarsi apimtos transo ir jausmingai judindamos klubus šokėjos sukurdavo tokią erotinę atmosferą, kad Indijai tapus Anglijos kolonija kolonizatoriai uždarė visas šventyklas. Jų manymu, tokie šokiai buvo nepadorūs.

Jausmingai klubus judino ne tik tantrų šventyklų šokėjos. Keitėsi amžiai, kartos, o vyrai ir moterys šoko šlovindami gyvenimą bei mirtį, dažniausiai šokdavo atlikdami meilės meno ritualus, išskyrus tamsiuosius istorijos amžius, kai lytinės energijos magiją – dieviškąją gyvenimo galią – buvo užgožęs puritonizmas.

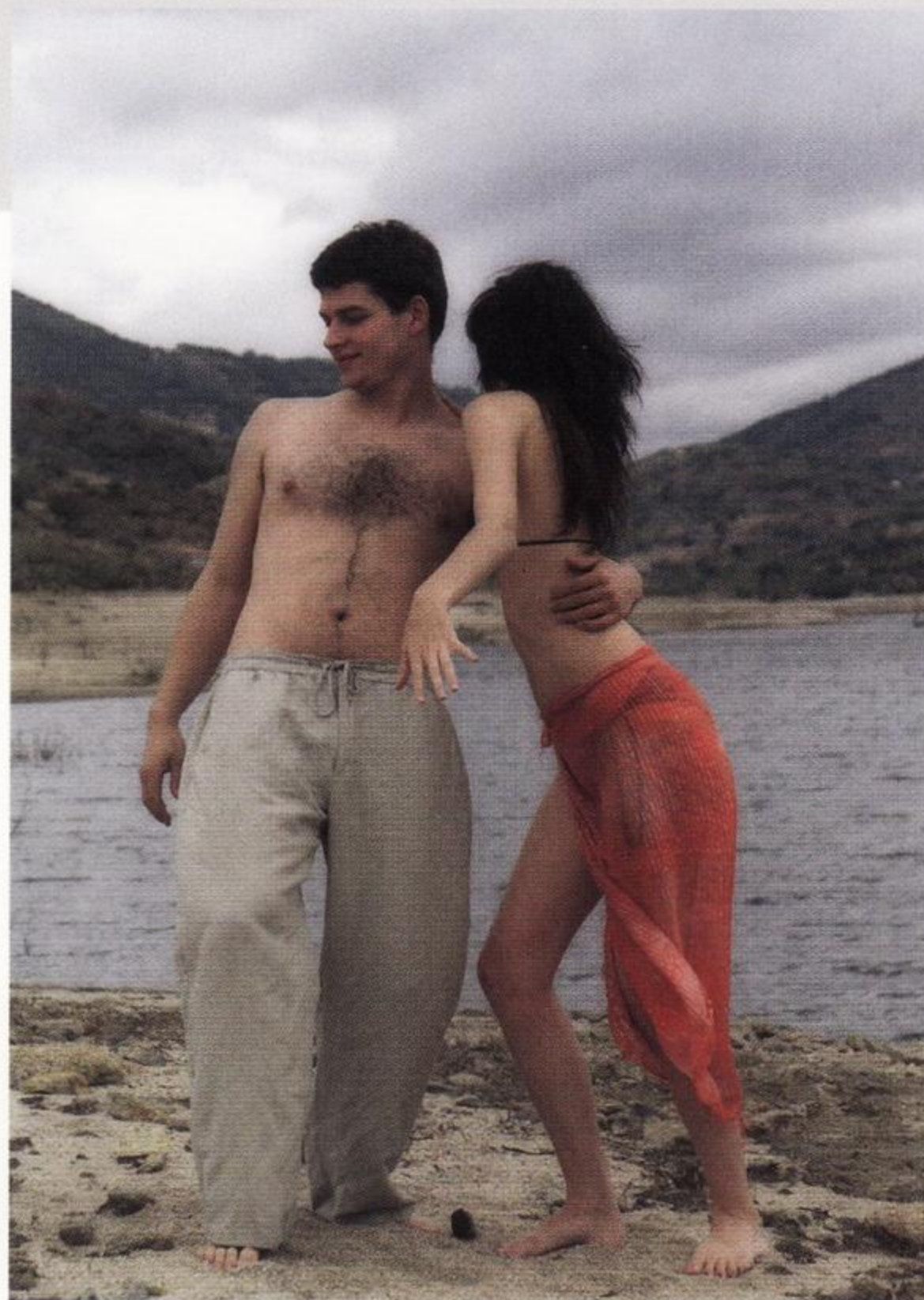
Šiuos judesius atliko ir vyrai, ir moterys – ne vien norėdami pademonstruoti vikrumą šokių ir ritualų, simbolizuojančių stebuklingą sueities galią, metu. Šokis padėdavo ir tebebėdėdavo moterims išsaugoti pilvo stangrumą išnešiojant ir gimdant vaikus.

Berberų moterų elgesys – ypatingas: jos šoka nėštumo metu ir net prieš pat gimdymą, kad kūdikis lengviau ateitų į pasaulį.

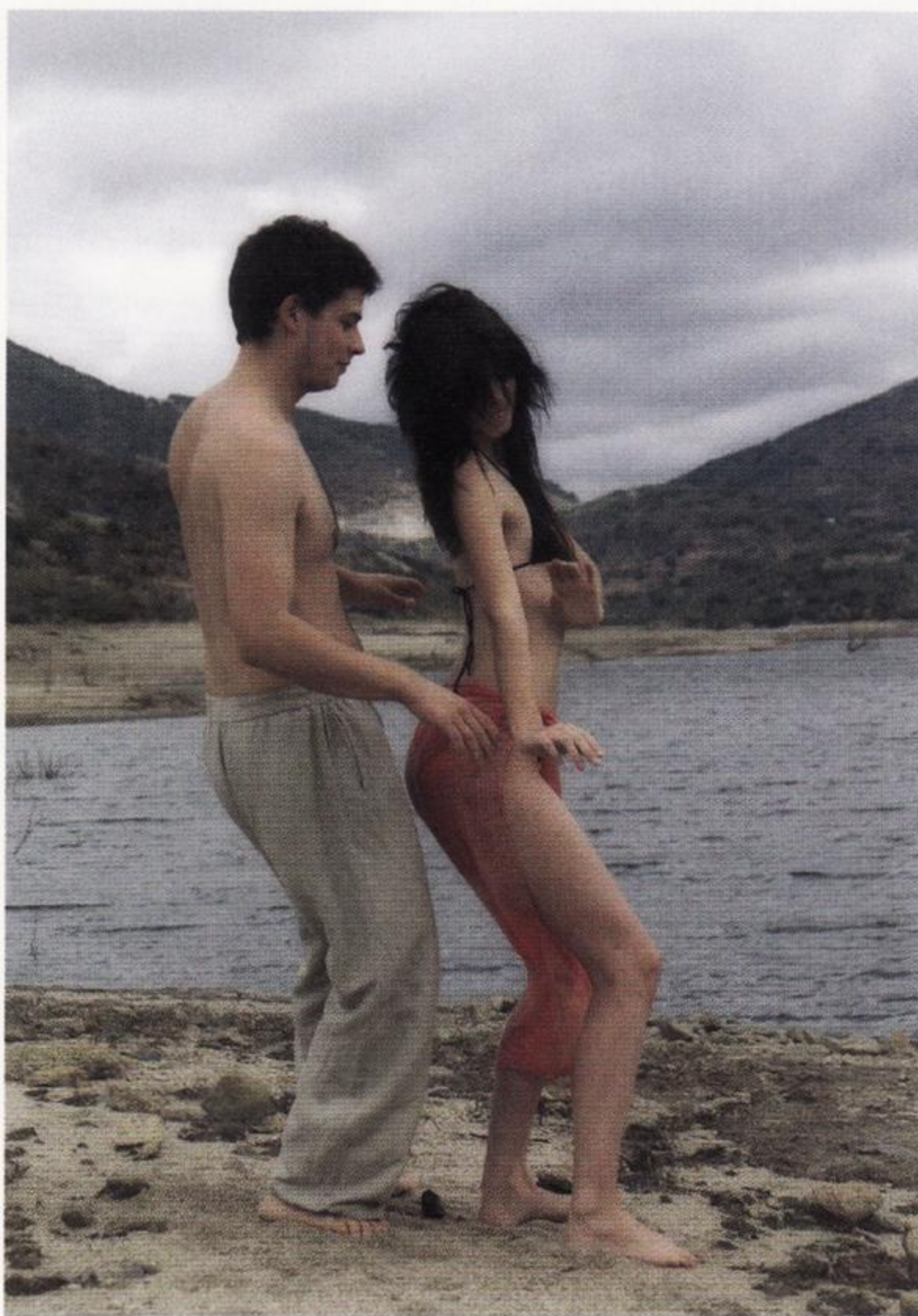
Tantrinio šokio principai

Pasak tantros, visa visata yra judėjimas. Būdami kosmoso dalis žmonės taip pat juda ir nuo pat žmonijos aušros šoku šlovina gyvenimą. Tantrinis šokis – ne vien paprastas ritmingas judėjimas, bet dinamiška meditacija, kuri padeda išlaisvinti ne tik kūną, bet ir sielą, didina gyvybingumą ir leidžia pasiekti gilios sąmonės būseną.

Šokdami susiliejame su stebuklingomis gamtos galiomis, atsikratome visų gniaužtų ir pažadiname mumyse slypintį erotizmą ir jausmingumą. Tad tantrinis šokis yra tiltas tarp žmogaus ir gyvenimo, žaismingas apsivalymo būdas, puikus atsipalaidavimo metodas, tobula žmogų ir gamtą siejanti gija, pritrenkiantis persikūnijimas į tyrąją energiją. Apskritai tai yra dinamiška, arba judėjimo, meditacija.



Tantrinis šokis yra ne vien paprastas ritmingas judėjimas, tai sielos išlaisvinimas siekiant gilios sąmonės būsenos.

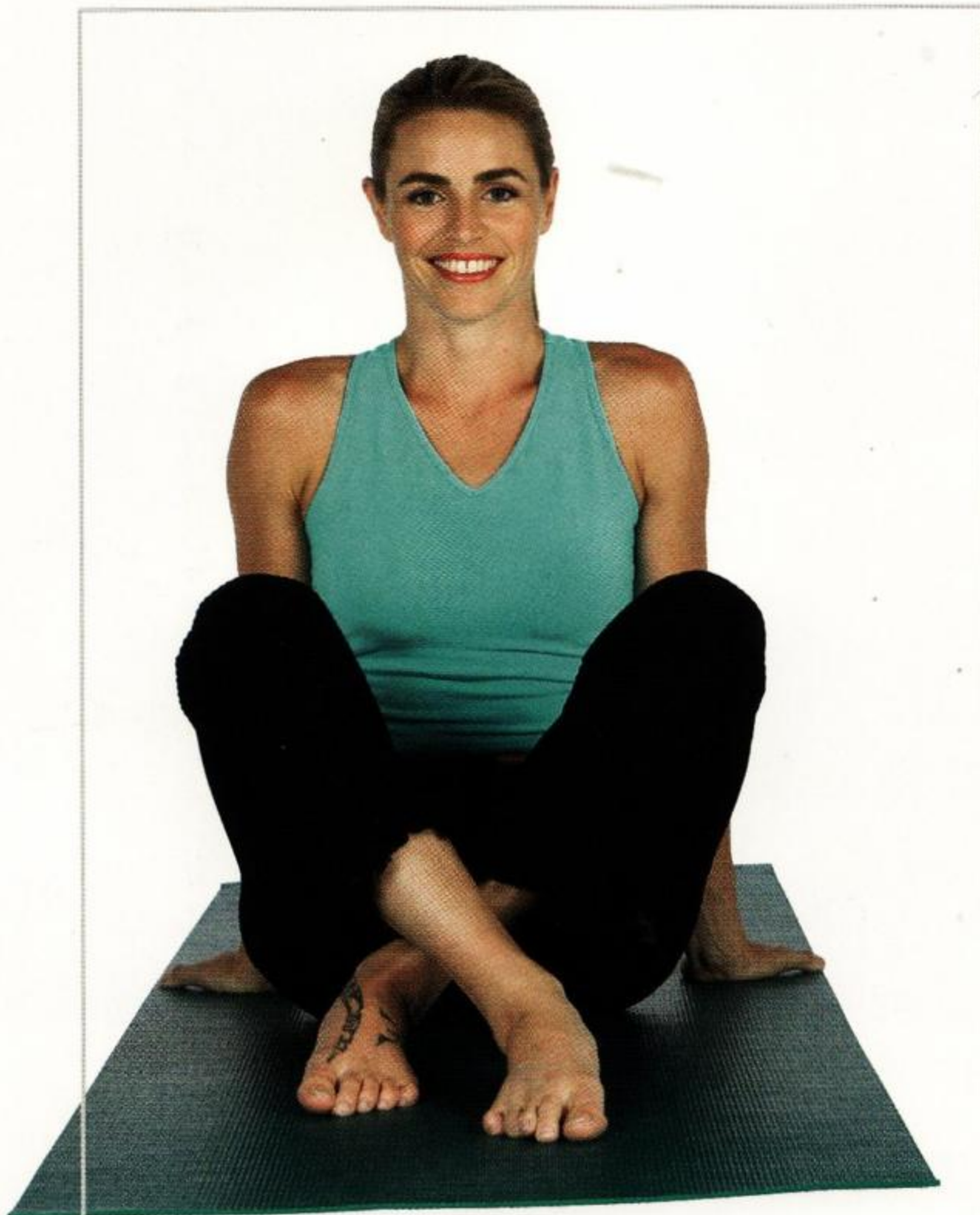


Tantrinio šokio privalumai

Tantrinis šokis daro teigiamą įtaką žmogui, nes veikia keturiais lygmenimis: fiziniu, emociniu, protiniu ir dvasiniu.

Fiziniam lygmeniui svarbūs du pagrindiniai dalykai: suaktyvinama bei padidinama *kundalini* energija, be to, išlaisvinus kūną nuo įtampos ir sustabarėjimo, pranyksta skausmai ir kontraktūros, ištaisoma bloga laikysena. Išsivadavęs iš gniaužtų veidas tampa švelnesnis, išnyksta nuovargio, streso, pykčio ar blogos nuotaikos raukšlės. Prie šių privalumų būtina paminėti, kad atpalaiduojama ir lyties organų sritis, skatinamas natūralus gimdymas, palengvėja mėnesinių negalavimai, gerėja lytinis pasitenkinimas.

Tantrinis šokis yra puikus atsipalaidavimo ir žmogaus bei gamtos susijungimo būdas.



Norėdami, kad asanos būtų kuo naudingesnės, turime derinti lankstumą ir kvėpavimą.

Veikdamas *emocinį lygmenį* tantrinis šokis suteikia pasitikėjimo savimi, savigarbos, padeda atsipalaiduoti nuo įtampos ir grąžina džiaugsmą, emocinį pasitenkinimą, kurį manėme praradę. Nuo šokio tampame motyvuoti, linksmi, drąsūs, kūrybingi ir svajingi.

Protiniam lygmeniui šokio įtaka ypač svarbi. Visų pirma šokis padeda nuraminti protą, o tai pagrindinis visos tantrinės praktikos elementas. Be to, savyje atrandame iki tol nežinotą intuicijos galią.

Galiausiai, *dvasiniu lygmeniu* šokis padeda mums susijungti su pasauliu, su visata. Jau nebesijaučiame vieniši, ir mūsų gyvenimas, susijungus su kosmosu, įgyja dieviškąją prasmę.

TANTRA IR JOGA: NEIŠSKIRIAMAI DRAUGAI

Joga – holistinis mokslas apie gyvenimą – atsirado Indijoje prieš tūkstančius metų. Seniausias archeologinis įrodymas, datuojamas maždaug 3 000 m. pr. Kr., buvo aptiktas Indo slėnyje: tai akmenyje iškaltos žmonių figūros jogos pozomis.

Šis holistinis mokslas, apimantis žmogaus fizinį, protinį, emocinį ir dvasinį tobulėjimą, buvo atskleistas išminčiams, praktikavusiems meditaciją. Pirmą kartą rašytiniuose šaltiniuose jogos mokslas paminėtas dideliame tekstų rinkinyje, vadinamame Vedomis.

Žodis *joga* reiškia vienovę ir yra kilęs iš sanskrito kalbos žodžio *jug* – jungti. Dvasine prasme joga kalba apie asmens sąmonės susijungimą su visuotine sąmone. Pasitelkę jogą su gausybe įvairių pozų, arba asanų, kvėpavimą, meditaciją bei atsipalaidavimą, išmintingai naudodamiesi vidine gyvybine energija išmoksime gyventi sveikai ir darniai.

Tad joga padeda surasti kūno, proto ir emocijų dermę. Tai viena geriausių žmogui prieinamų priemonių, padedančių rasti nišą tarp įvairių jogos krypčių. Vakaruose geriausiai žinoma *hatha* joga, kurios daugybė asanų, be jau minėtų privalumų, teigiamai veikia lyčių santykius.

Asanos, arba jogos pozos

Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad asanos tėra keistos pozos ar pratimai kūno lankstumui lavinti ir lieknėti, iš tikro tai kur kas daugiau. Asanos išjudina užsistovėjusią energiją, padeda išvalyti fizinius, protinius ir emocinius nešvarumus bei toksinus, susikaupusius čakrose.

Iš tikrųjų pradėję praktikuoti jogą žmonės po kurio laiko pastebi, kaip keičiasi jų požiūris į gyvenimą: jie įgyja daugiau rimties ir vidinės ramybės, be to, išmoksta valdyti protą ir mintis, atsakingas už mus stingdančius prietarus. Žmogui tobulėti nebelieka ribų.

Yra šešios pagrindinės pozos, arba asanos: *stovimosios, apverstinės, sukamosios, lenkimosi atgal, lenkimosi į priekį ir lenkimosi į šonus.*

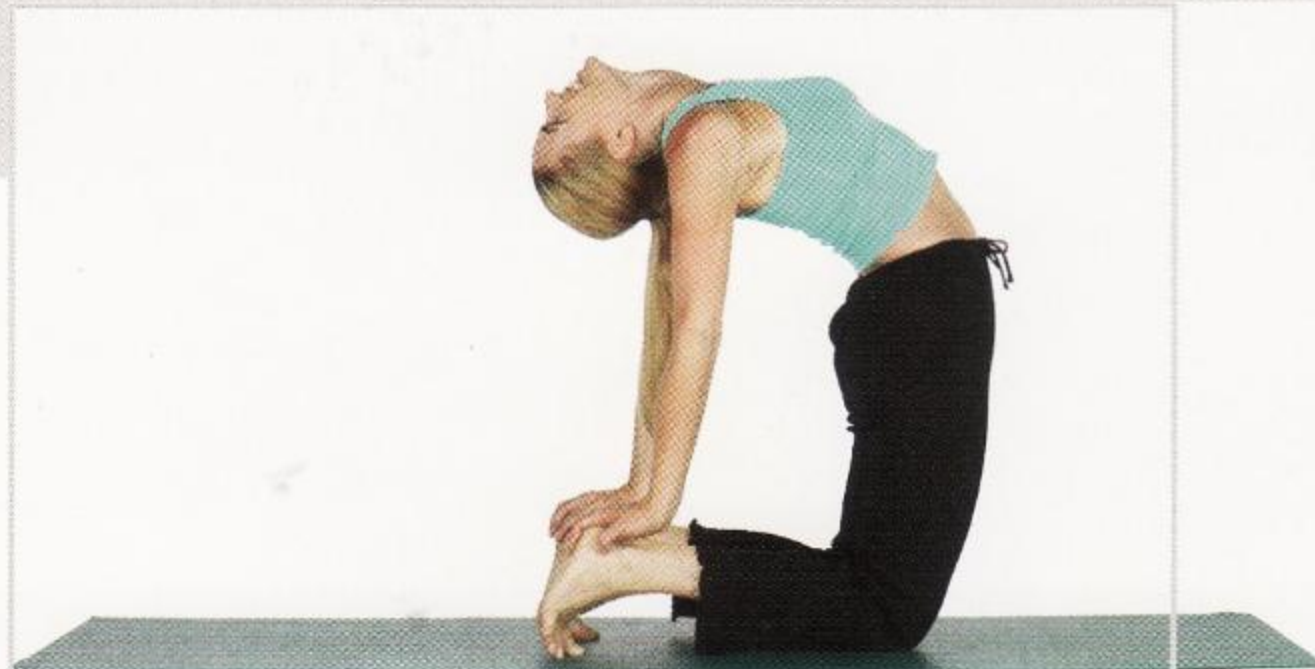
Stovimosios pozos sustiprina ir skatina raumenų, apykaitos, kvėpavimo, virškinimo, endokrininę, reprodukcinę ir nervų sistemas.

Apverstinės pozos padeda balansuoti endokrininę sistemą ir metabolizmą, stiprina vidaus organus ir skatina protinę veiklą.

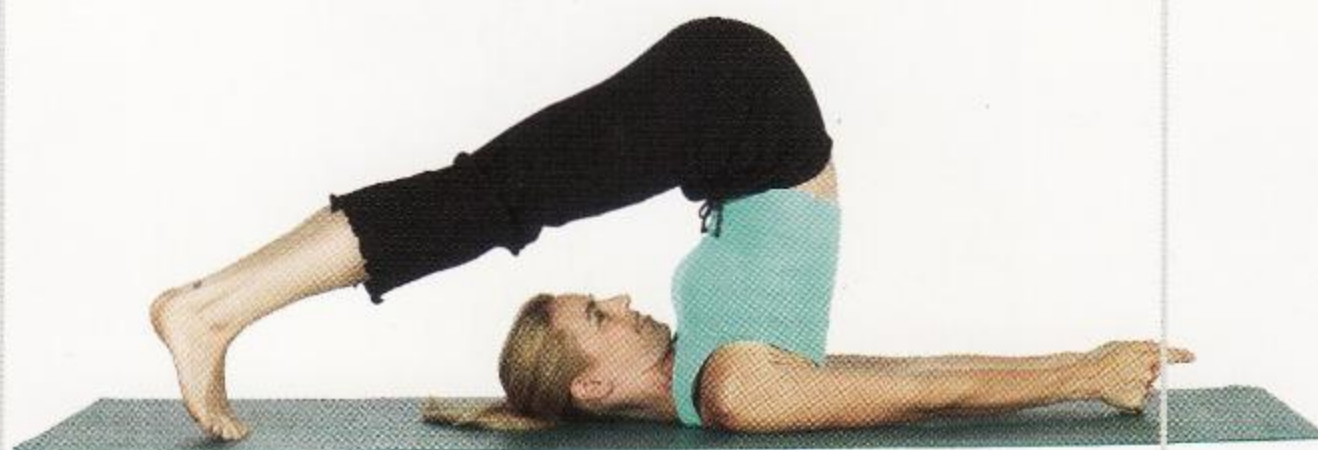
Sukamosios pozos gerina virškinimą ir tarpšonkaulinį kvėpavimą, malšina nugaros skausmus.

Lenkimosi atgal pozos lengvina ir skatina gilų kvėpavimą.

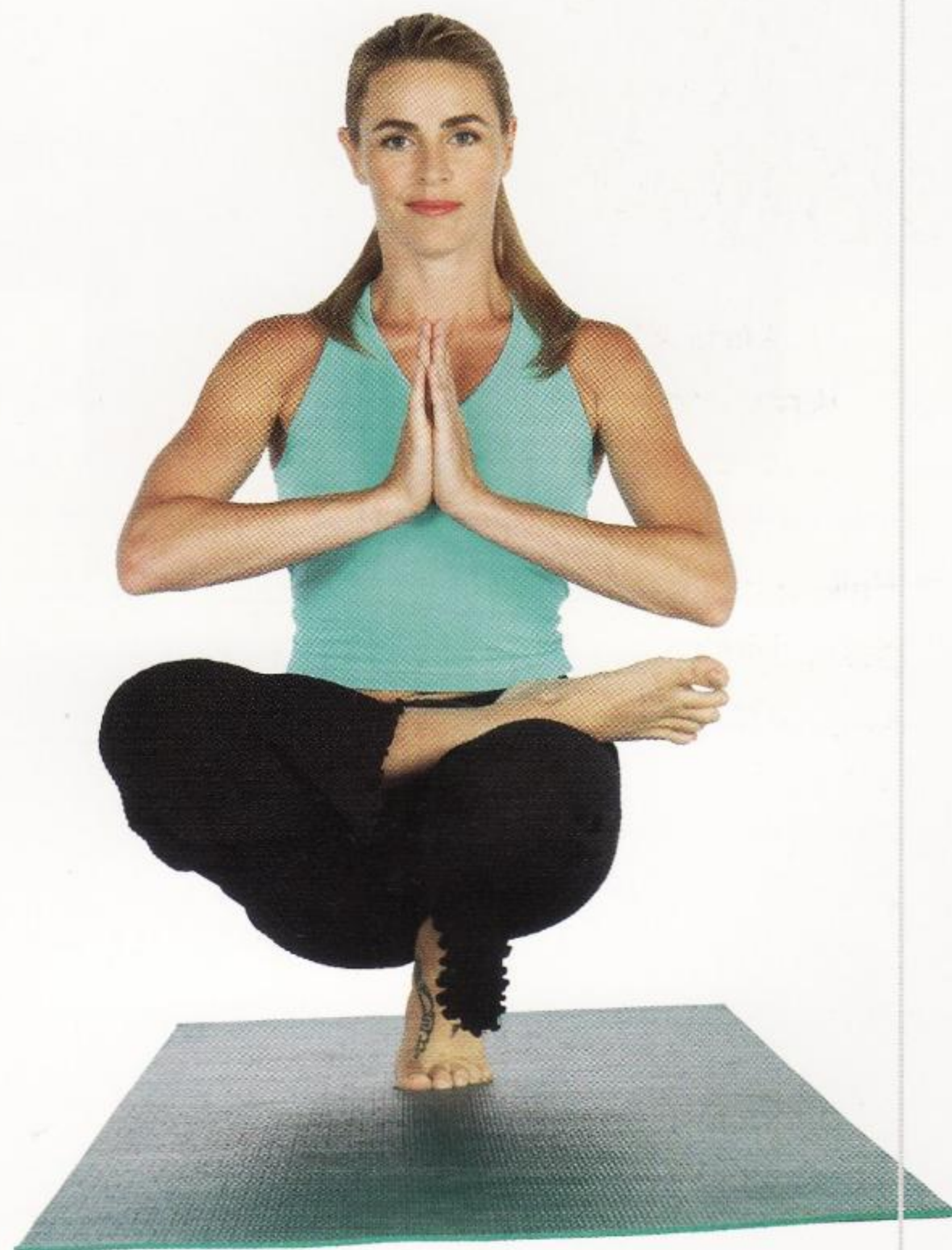
Lenkimosi į priekį pozos ne tik skatina kraujo apytaką ir gerina virškinimą, tai – puikus būdas nusiraminti po neigiamų emocijų.



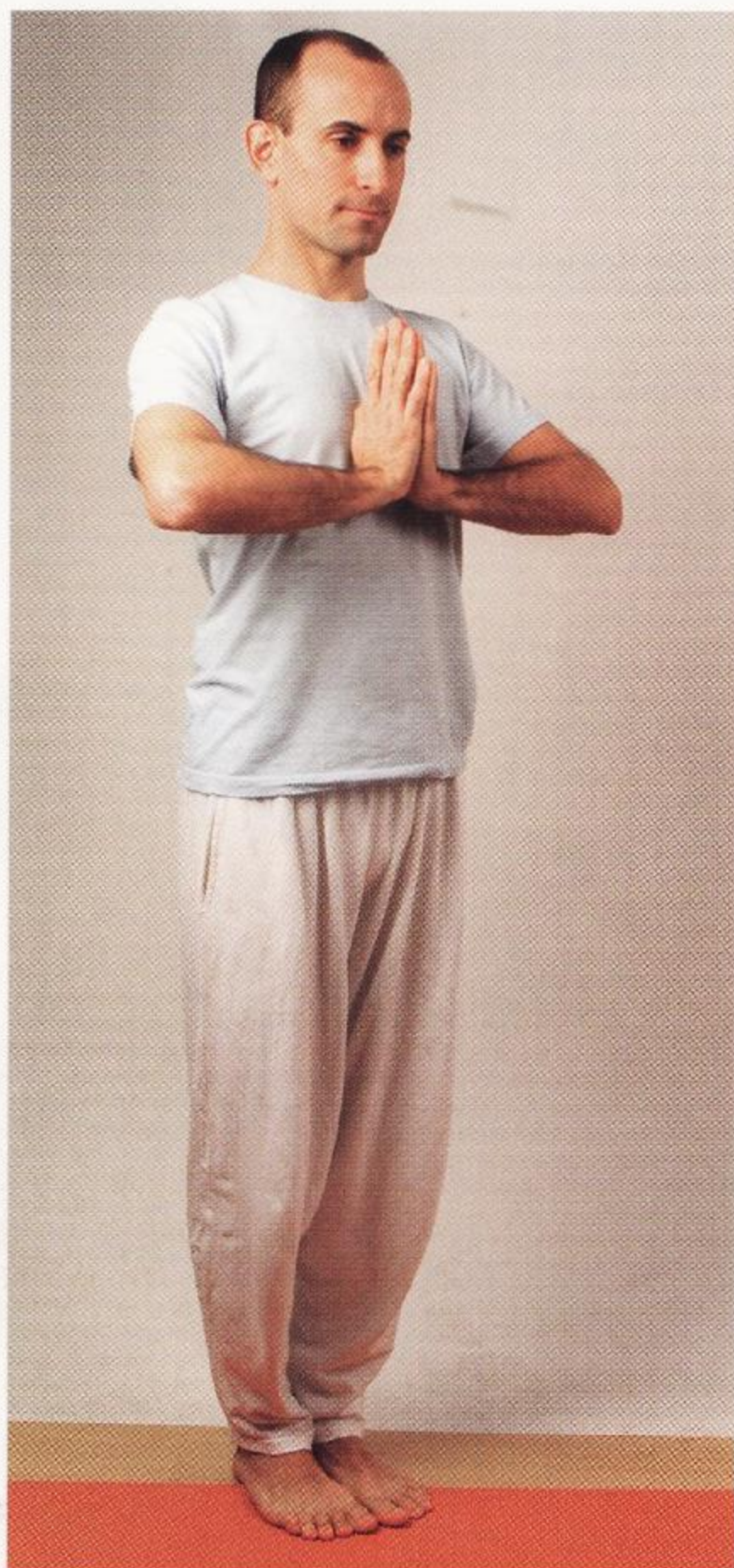
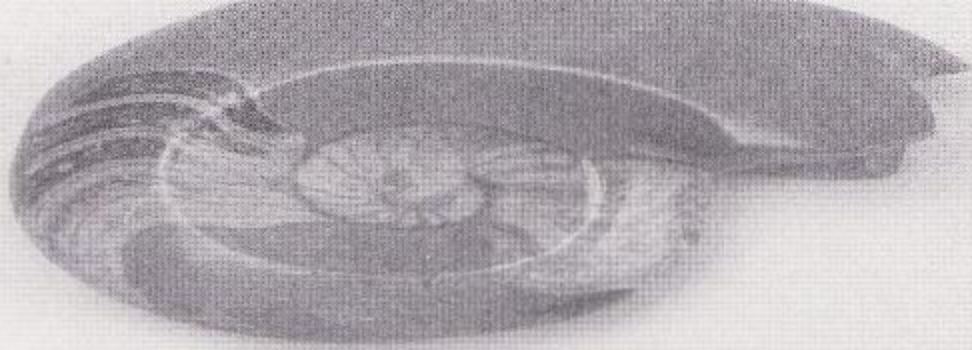
Atsilenkimo atgal pozos lengvina ir skatina gilų kvėpavimą.



Apverstinės pozos stiprina vidaus organus ir skatina protinius gebėjimus.



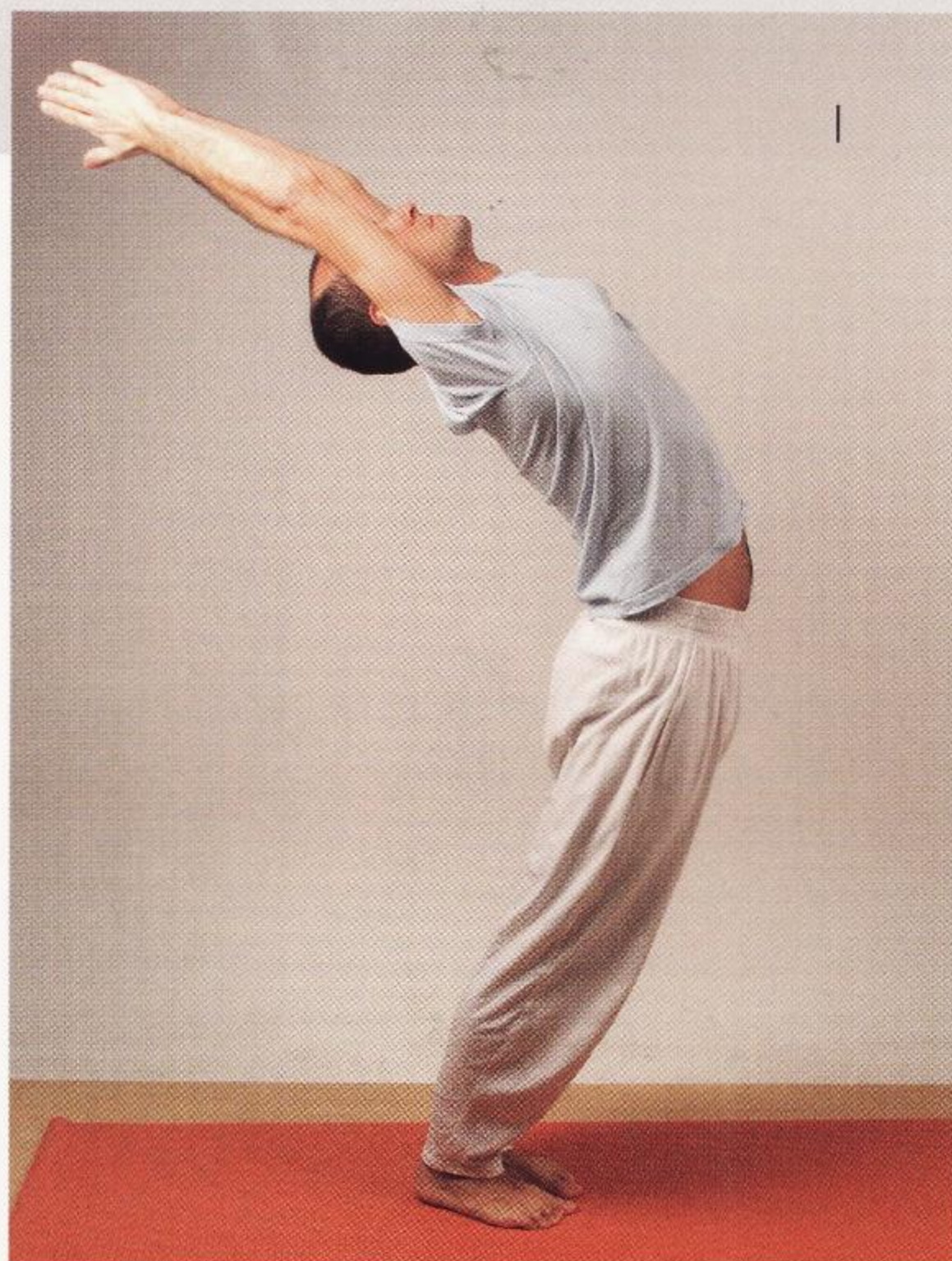
Pusiausvyros pozos atskleidžia kūno ir proto dermę. Joms būtinas susitelkimas.



Atsistokime tiesia nugara, žiūrèkime į priekį, suglauskime delnus.

Lenkimosi į šonus pozos skatina kepenų, inkstų, skrandžio ir blužnies veiklą.

Atliekant asanas, be kūno ir grindų, dar reikia truputėlio disciplinos. Labai svarbu tai praktikuoti kasdien, nepaisant laiko, kurio tam skirsime, trukmės. Užtenka ir trumpos valandėlės ar kiek daugiau laiko. Joga turi tapti kasdieniu įpročiu: ja turime užsiimti kiekvieną dieną tuo pačiu metu – ryte arba vakare, taip pat svarbu, kad skrandis būtų tuščias (turi praeiti mažiausiai valanda po valgio).

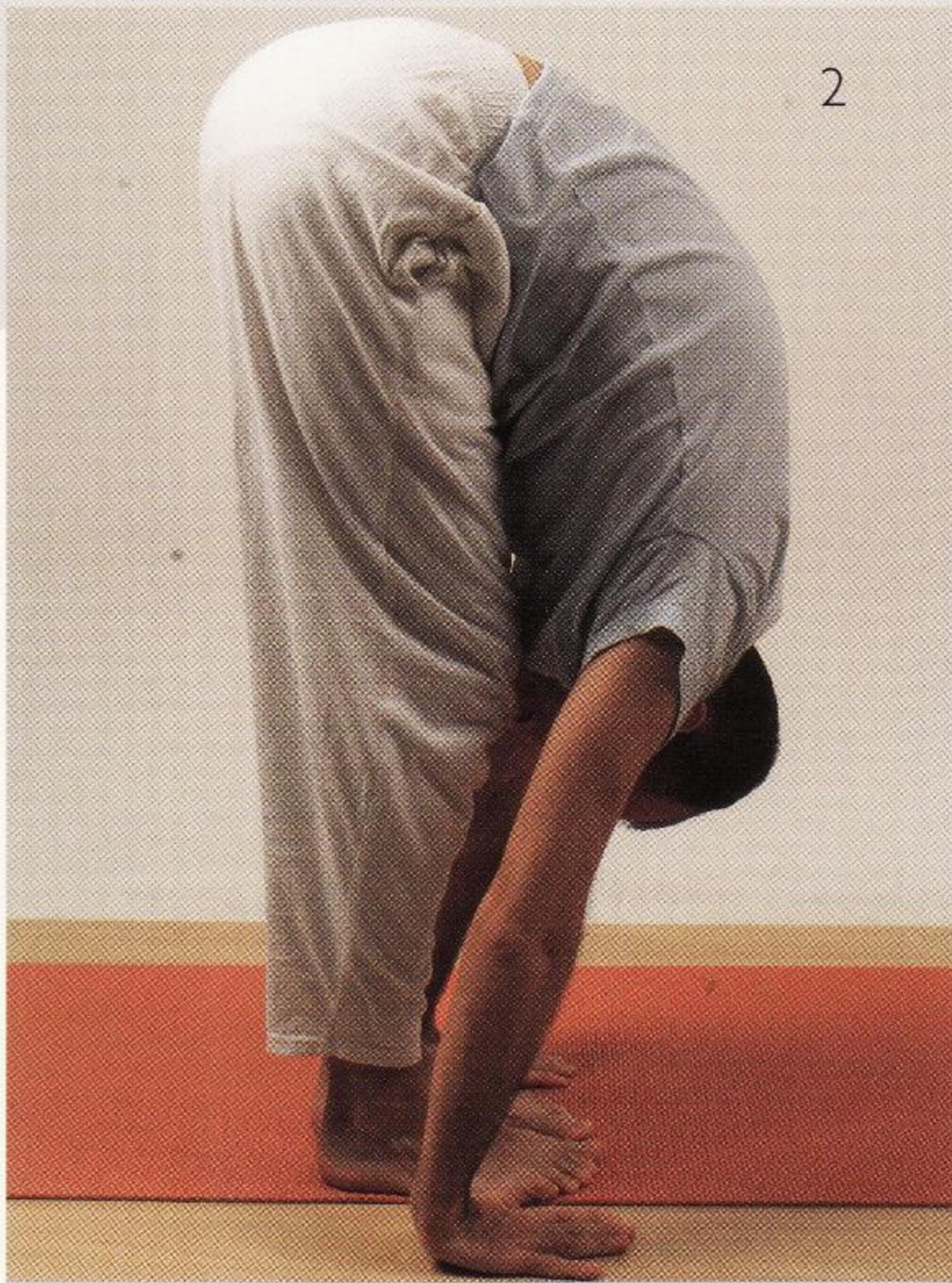


Įkvėpkime ir tieskime rankas aukštyn ir atgal.

Patalpa, kurioje užsiimsime joga, turi būti gerai vėdinama, temperatūra maloni; jeigu oro sąlygos geros, galima praktikuoti jogą lauke. Be to, turime vilkėti natūralaus pluošto patogius laisvus drabužius, nesunkinančius kvėpavimo ir netrukdančius kraujo apytakai, būti basi ir nesegeti jokio papuošalo arba laikrodžio.

Saulės pasveikinimas

Saulės pasveikinimas, arba *surja namaskar*, yra senas jogos pratimas, kurį tantras pasekėjai atlieka norėdami gerai pradėti dieną. Saulės žvaigždės, teikiančios mums gyvybės, pasveikinimo pratimas per dešimt minučių pripildo kūną gyvybingumo, suteikia jam daugiau vikrumo, dvasia ir emocijomis geriau pasirengiama sutikti dieną. Saulės pasveikinimas nėra vien asana. Tai besikeičianti judesių seka, derinama su kvėpavimu. Be jau



Iškvėpdami orą lenkimės į priekį, delnus padėkime ant grindų, galvą palenkime prie kelių.

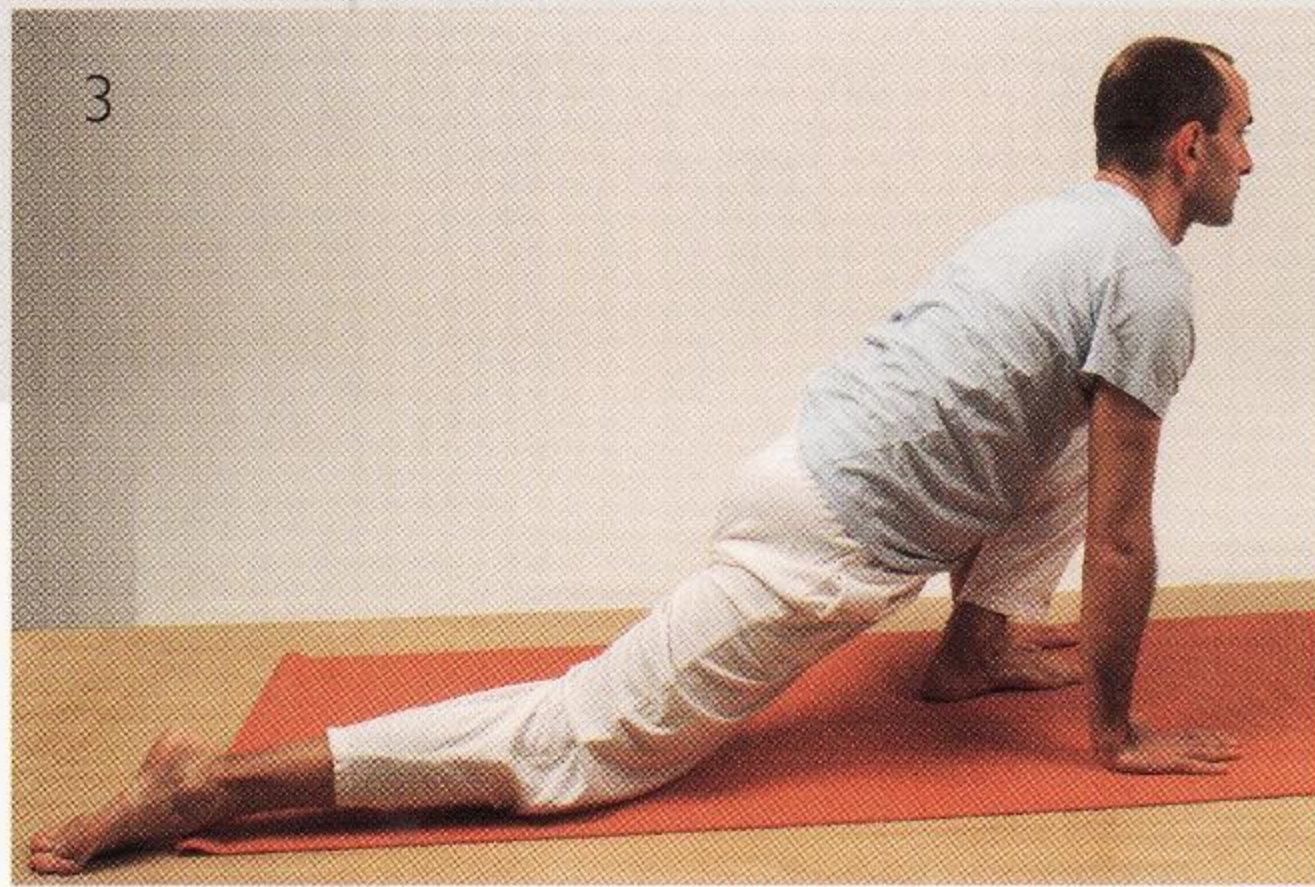
minėtų privalumų, ši asana padeda sutelkti protą dabarties akimirka.

Judesių, sudarančių saulės pasveikinimą, seką reikia atlikti du kartus; užbaigus seką atsipalaiduojama.

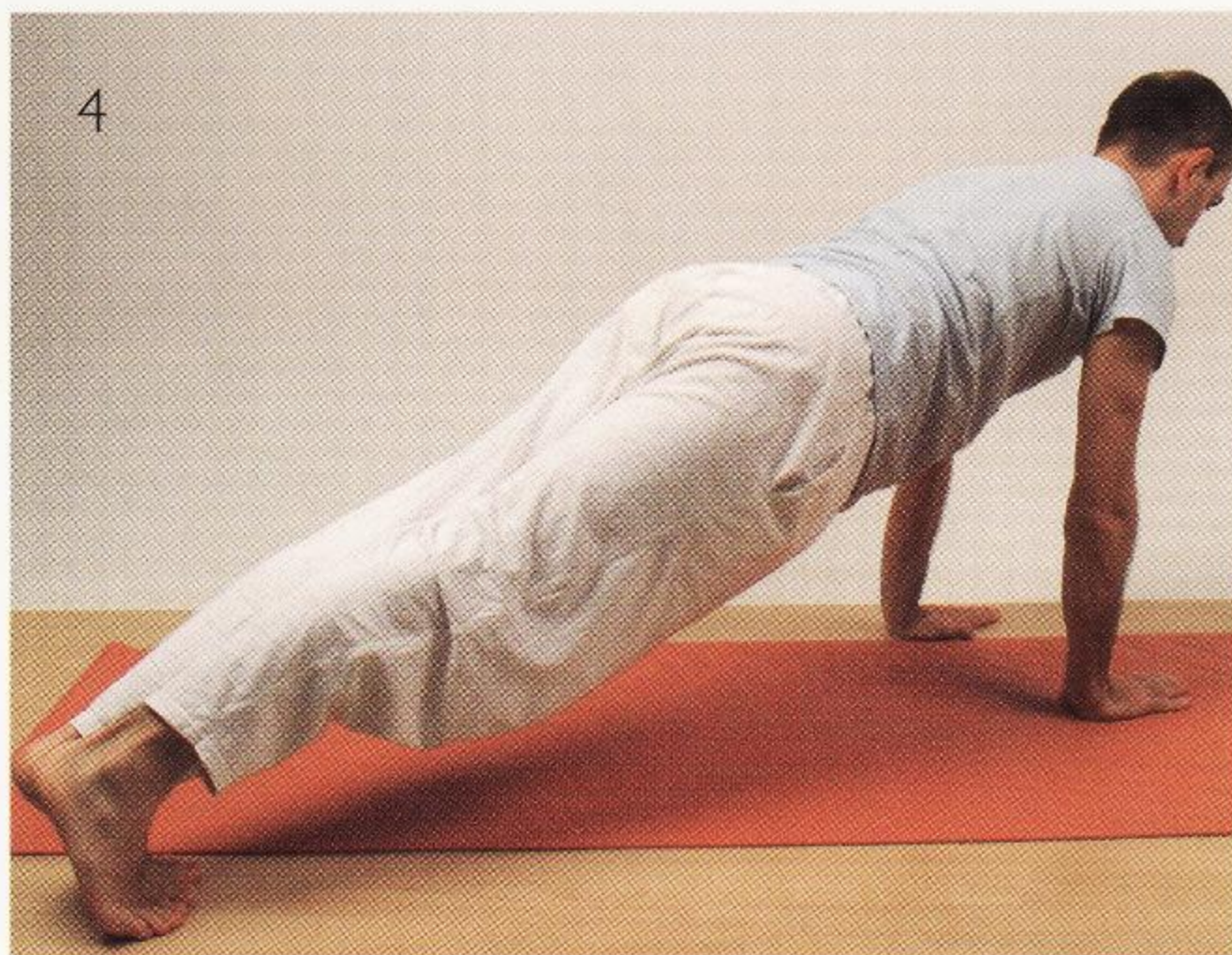
1. Atsistokime suglaudę kojas, tiesia nugara, žiūrėkime į priekį, delnus suglauskime ir spauskime prie krūtinės. Įkvėpdami tieskime rankas aukštyn ir atgal.

2. Iškvėpdami pasilenkime į priekį, delnais remkimės į grindis, o galvą prilenkime prie kelių. Kojos visada turi būti tiesios.

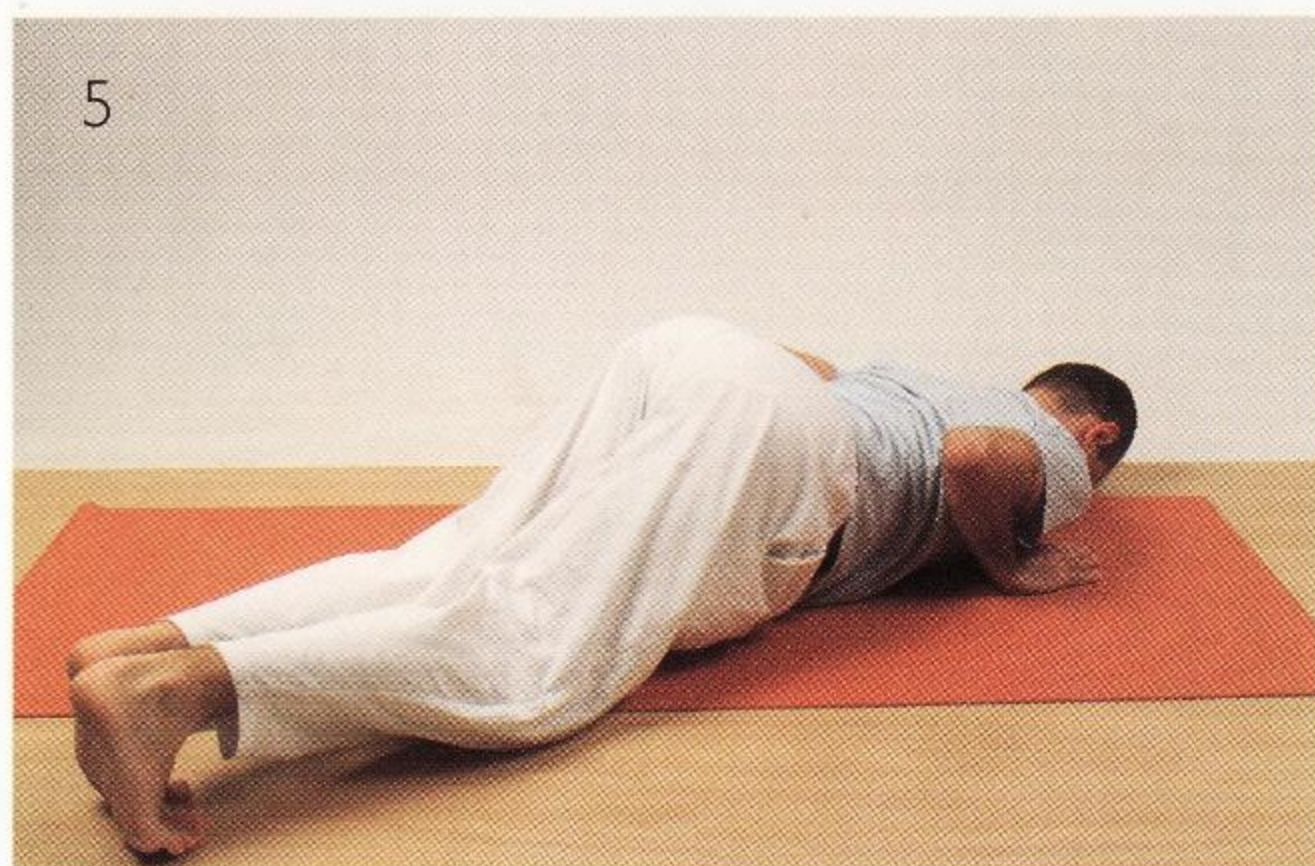
3. Būdami ankstesnėje pozicijoje įkvėpkime ir tieskime dešinę koją atgal, jos pirštais remkimės į grindis, o kairiąją koją išlaikykime 90 laipsnių kampu, žiūrėkime į priekį.



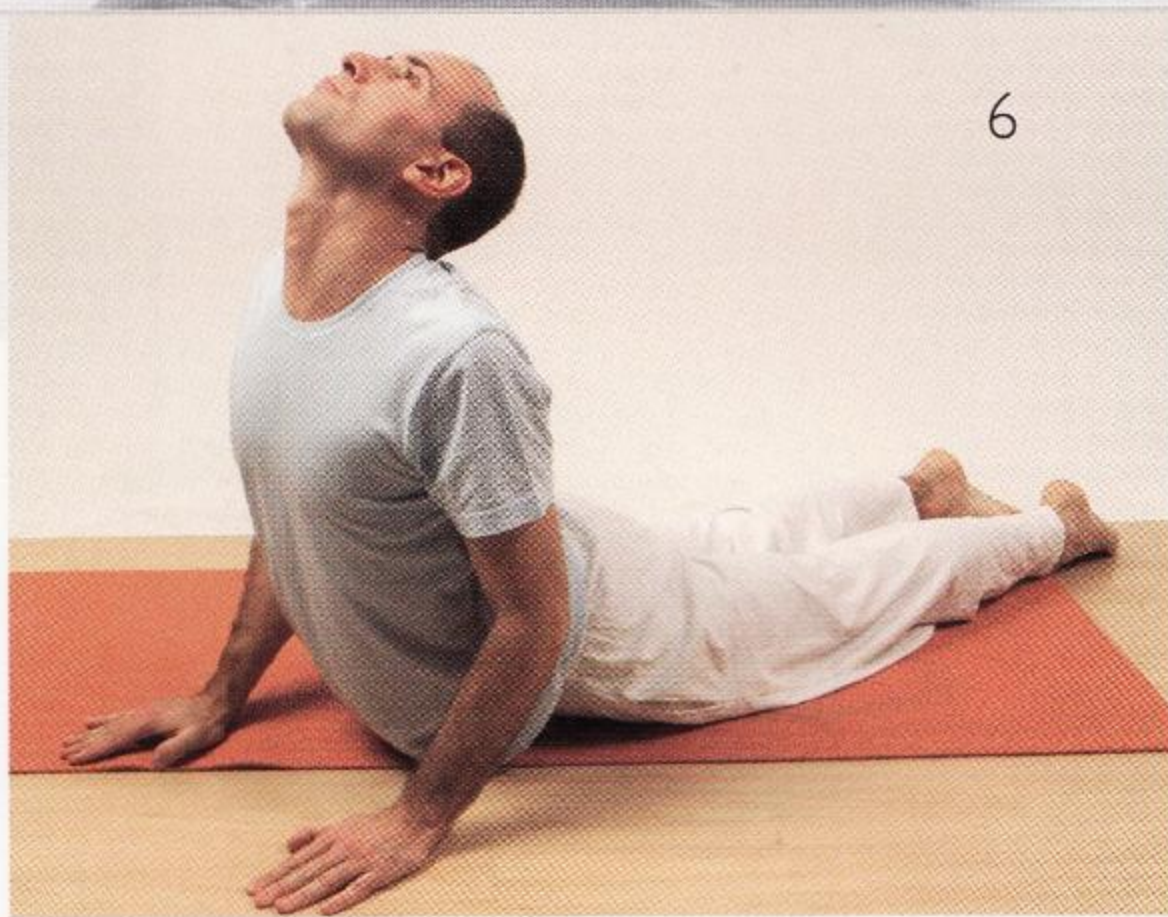
Įkvėpdami tieskime dešinę koją atgal, kojos pirštais atsiremkiame į grindis.



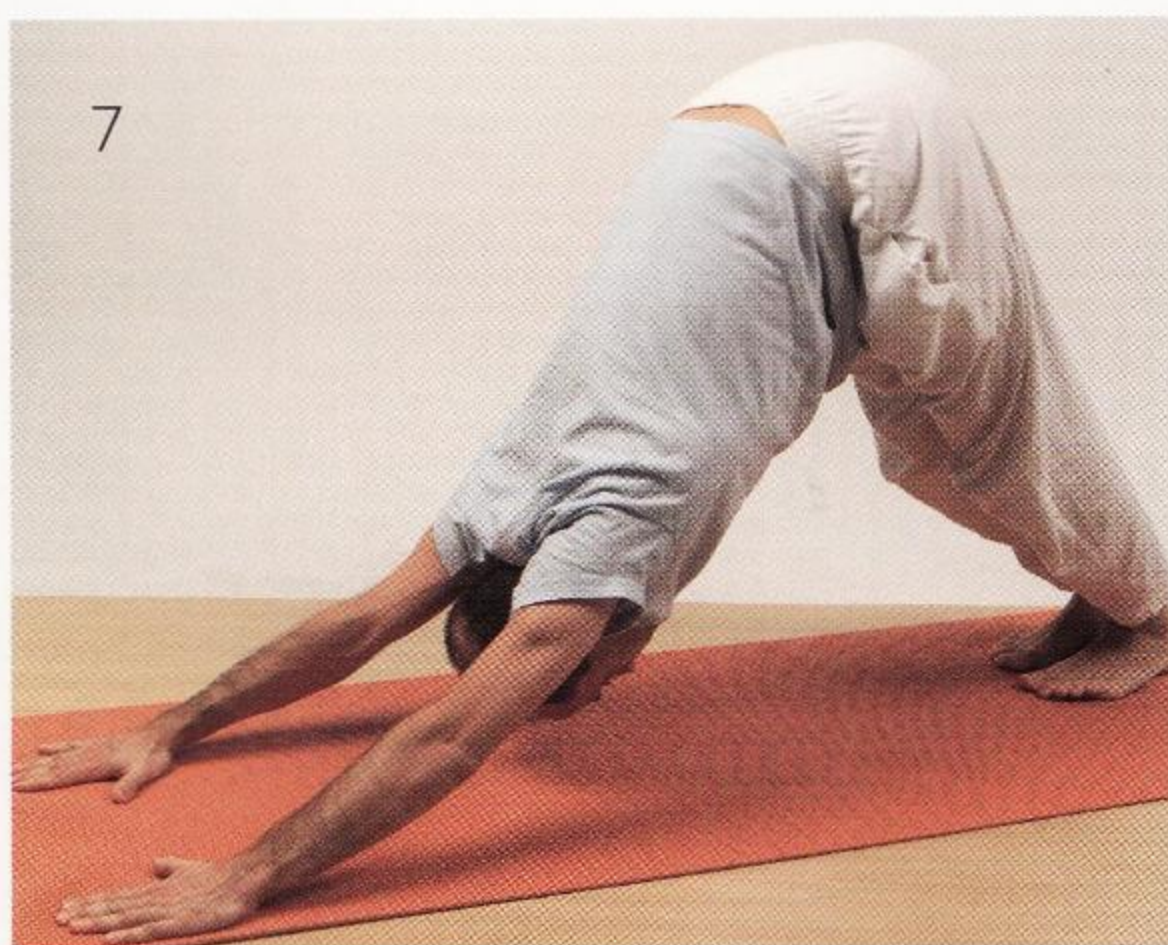
Iškvėpdami orą ištieskime atgal kairę koją stebėdami, kad galva, nugara ir kojos sudarytų tiesią liniją.



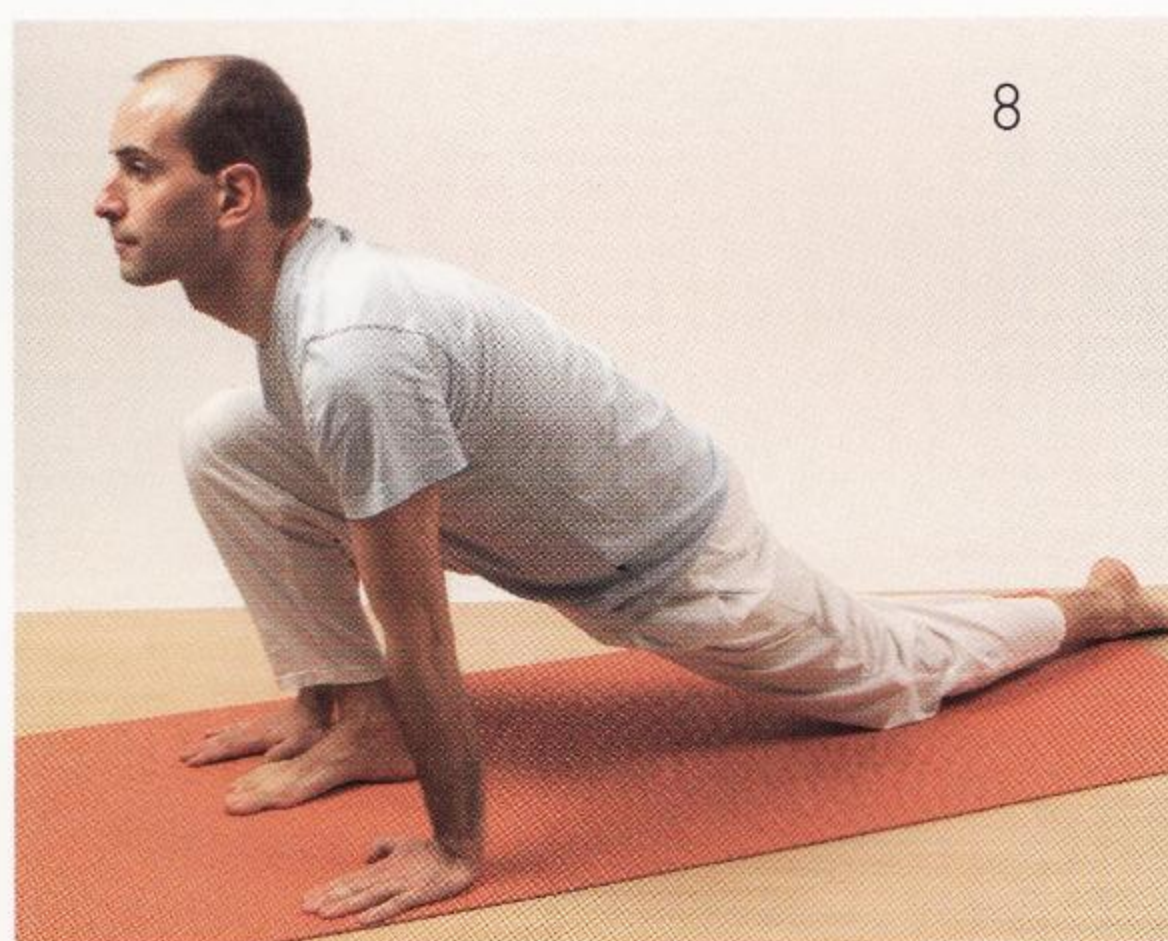
Sulenkiame kojas ir rankas taip, kad kojos pirštai, plaštakos, keliai, krūtinė ir kakta paliestų grindis.



Įkvėpdami įtempkime rankas, liemenį išlenkime atgal, neatitraukdami kojų nuo grindų.



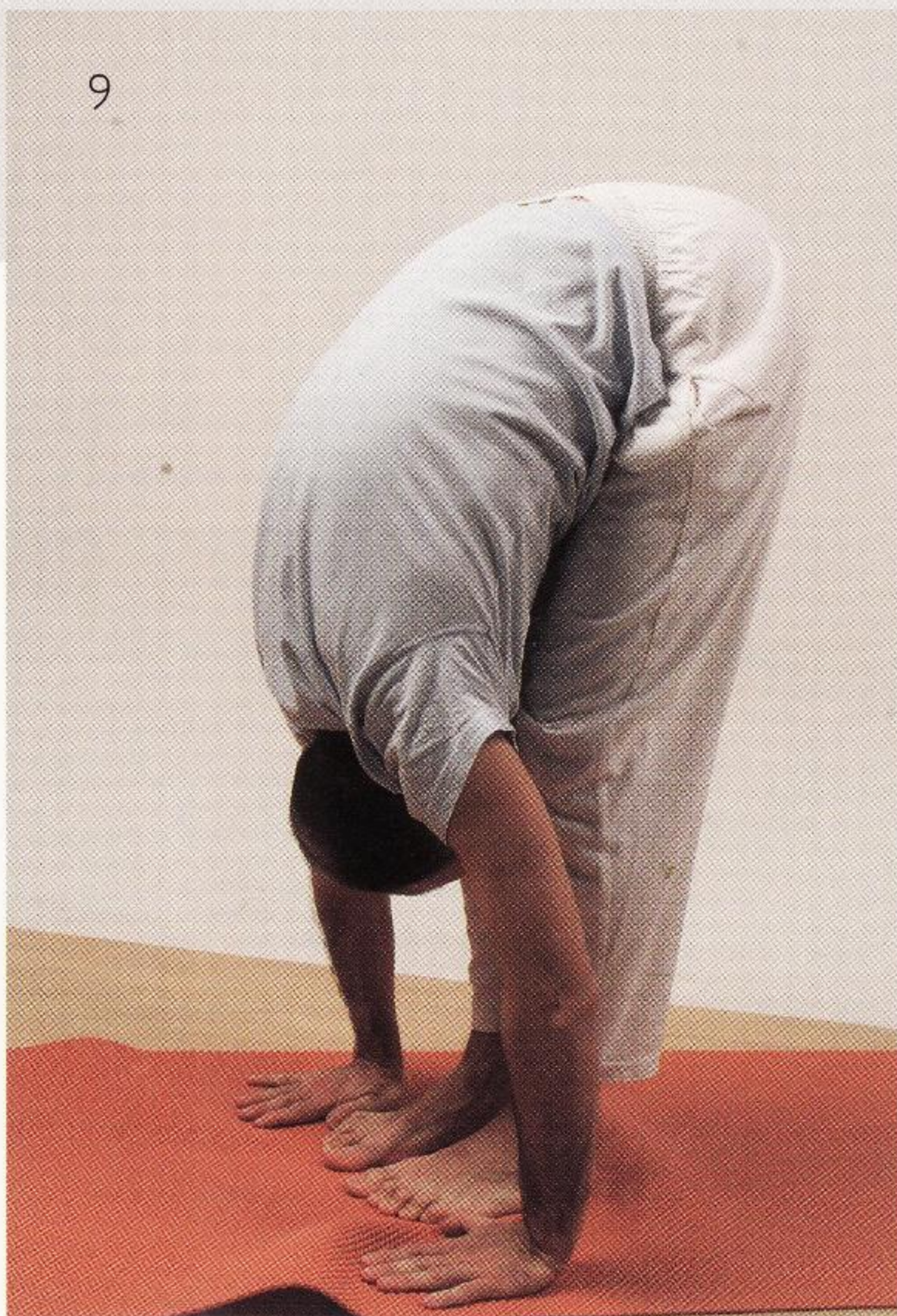
Įkvėpdami pakelkime klubus, kojomis ir rankomis remdamiesi į grindis.



Įkvėpdami dešinę koją pritraukime, keliu atsiremame į krūtinę ir pakelkime galvą.

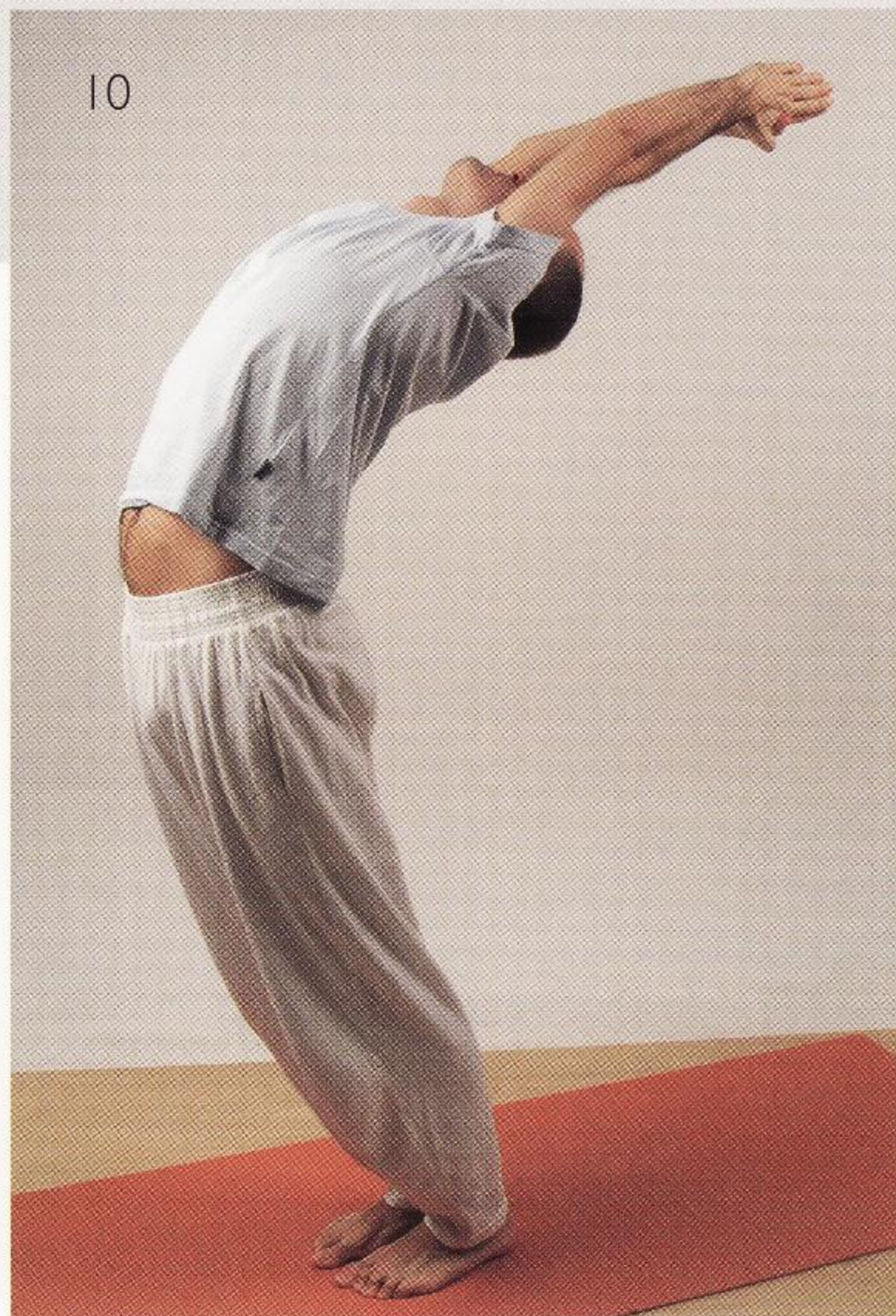
4. Po to iškvėpkime tiesdami kairę koją atgal taip, kad galva, nugara ir kojos sudarytų tiesią liniją.
5. Vėliau sulenkime kojas ir rankas, kad kojų pirštai, plaštakos, keliai, krūtinė ir kakta liestų grindis.
6. Įkvėpdami įtempkime rankas ir išlenkime liemenį atgal, neatitraukdami kojų nuo grindų.
7. Vėl iškvėpkime ir pakelkime klubus, kojomis ir rankomis remdamiesi į grindis.
8. Būdami ankstesnėje pozicijoje įkvėpkime ir pritraukime dešinę koją, kad kelis liestų krūtinę, pakelkime galvą.
9. Įkvėpdami pritraukime kairę koją prie dešinės. Ištiesdami kojas pasilenkime į priekį, galvą prilenkime prie kelių, o rankomis suimkime kulkšnis.
10. Įkvėpdami atsistokime, ištieskime rankas virš galvos ir išsilenkime atgal.
11. Galiausiai iškvėpkime, stovėkime tiesiai, priglaudę rankas prie šonų.

9



Iškvėpdami kairę koją pritraukime prie dešinės. Ištieskime kojas ir pasilenkime į priekį.

10



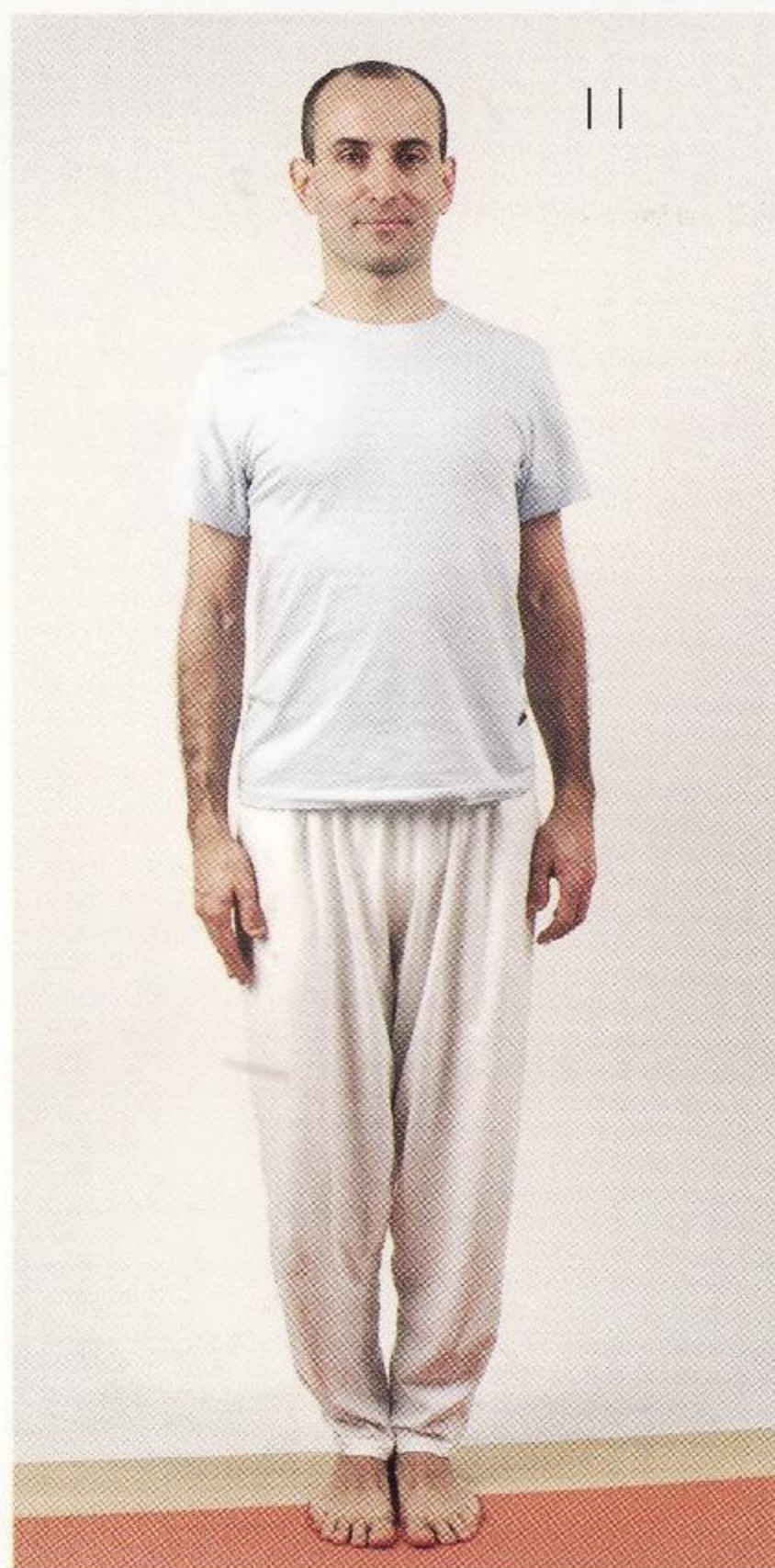
Iškvėpdami atsistokime, rankas ištieskime virš galvos ir lenkimės atgal.

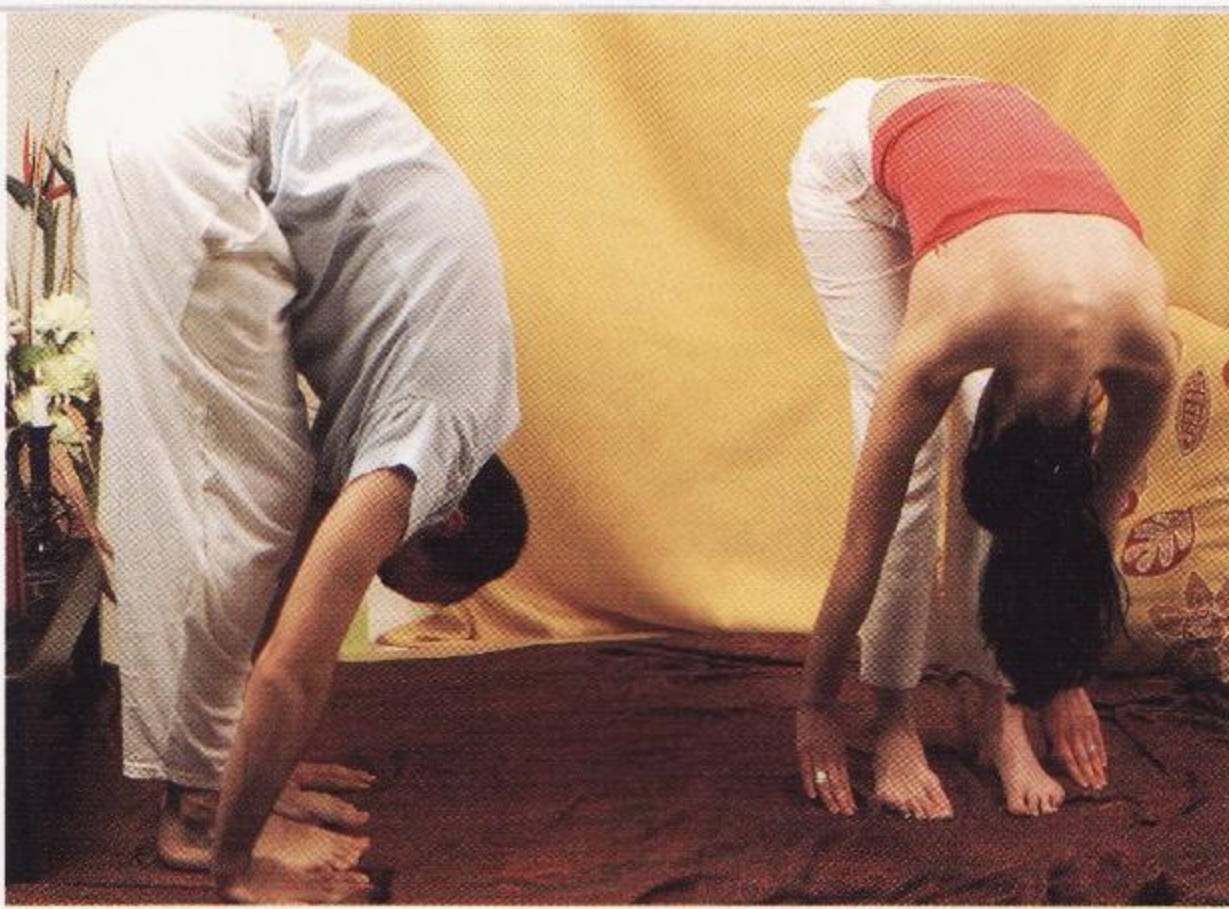
Mėnulio pasveikinimas

Suteikdamas didelę gyvybingumo dozę saulės pasveikinimas padeda mums gerai pradėti dieną, o mėnulio pasveikinimas, arba *čandra namaskar*, padeda apsivalyti atėjus vakarui. Sveikinant mėnulį, moteriškąjį dvasingumą, jo energija giliai prasiskverbia į mūsų vidų ir išvalo nuo bet kokios per dieną sukauptos agresijos.

Mėnulio pasveikinimą sudarančių judesių seką reikia atlikti du kartus, atsipalaiduojant po kiekvienos sekos.

Stovėdami tiesiai iškvėpkime ir priglaskime rankas prie šonų.





Atlikdami antrąjį mėnulio pasveikinimo žingsnį iškvėpiame ir pasilenkiame į priekį, plaštakomis remiamės į grindis, galvą prilenkiame prie kelių.



Atlikdami aštuntąjį mėnulio pasveikinimo žingsnį kojas ištiesiame ant grindų, remdamiesi rankomis lenkiame galvą ir liemenį atgal, tuo pat metu lėtai iškvėpdami orą.

1. Atsistokime, nugara turi būti tiesi, kojos suglaustos, žiūrėkime į priekį, suglauskime delnus ties krūtine, įkvėpkime ir kelkime rankas aukštyn ir atgal.
2. Iškvėpdami lenkimės į priekį, rankomis remkimės į grindis, galvą prilenkiame prie kelių. Kojos visą laiką turi būti tiesios.

3. Po to įkvėpdami ištieskime dešinę koją atgal ir visiškai priglauskime prie grindų. Kairė koja turi būti sulenkta ir taip pat remtis į grindis. Galvą atloškime atgal.
4. Šioje pozicijoje sukime kūną neatitraukdami kojų nuo grindų ir žiūrėdami į priekį, tuo pat metu iškvėpkime.
5. Po to vėl pasukime kūną (kaip 2-ojoje pozicijoje), įkvėpdami ištieskime dešinę koją atgal, kojos pirštais remkimės į grindis. Tuo tarpu kairę koją turime išlaikyti 90 laipsnių kampą. Galvą iš pradžių laikykime tiesiai, o po to atloškime atgal.
6. Iškvėpdami orą ištieskime atgal kairiąją koją taip, kad galva, nugara ir kojos sudarytų tiesią liniją.
7. Būdami šioje pozicijoje įkvėpkime ir sulenkime rankas per alkūnes, smakru, krūtine, plaštakomis, keliais ir kojų pirštais atsiremkiame į grindis.
8. Nekeldami kojų nuo grindų ištieskime jas atgal, taip pat ištieskime į priekį rankas ir iškvėpdami orą atloškime galvą ir kūną atgal.
9. Pasėdę kojas įkvėpkime ir pasilenkiame į priekį, ištieskime rankas ir delnais bei kakta palieskime grindis.
10. Vėl iškvėpkime orą ir ištiesę rankas kelkime aukštyn. Galvą ir nugarą laikykime tiesiai.
11. Įkvėpkime ir iš ankstesnės pozicijos lenkimės į priekį laikydami galvą tiesiai, alkūnėmis, dilbiais ir delnais atsiremkiame į grindis.

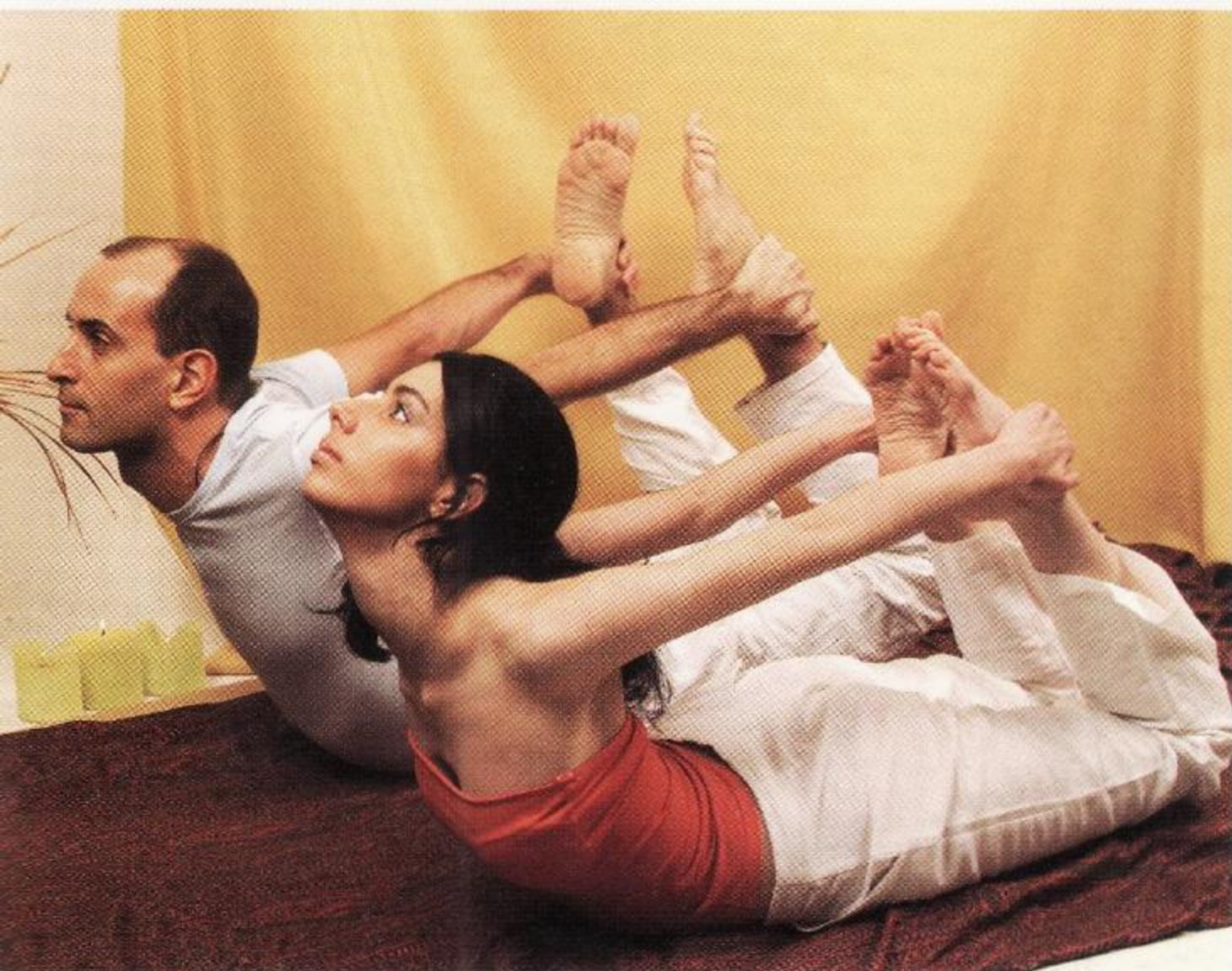
12. Iškvepdami orą atsistokime, ištieskime kojas ir pasilenkime į priekį, delnais palieskime grindis neatpalaiduodami kojų.
13. Įkvėpdami atsistokime, pakelkime rankas virš galvos ir atsiloškime.
14. Galiausiai stovėdami tiesiai ir ties krūtine suglaudę delnus iškvėpkime.

Glaudus jogos ir sekso ryšys

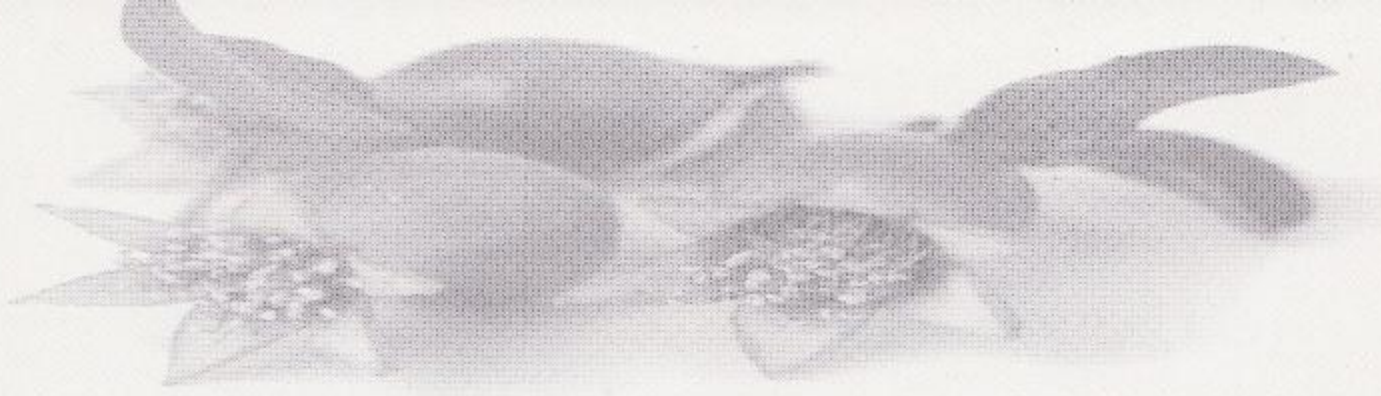
Induizme esama įvairių nuomonių dėl sekso galios dvasinei energijai. Senieji dravidų mokymai byloja apie išsilaisvinimą (*mokša*) per seksą. Vėliau atsiradusios jogos kryptys, pavyzdžiui, *hatha* joga, paveiktos šalį užplūdusių vakariečių, įtvirtino lytinį susilaikymą, arba *brahmačarjā*, kaip beveik išskirtinę priemonę sėklai, arba *bindu*, išsaugoti,

ilgaamžiškumui ir sveikatai užtikrinti. Sėkla laikoma gyvybės šaltiniu ir eliksyru (tradicinėje ajurvedinėje Indijos medicinoje, kurios paisoma ir dabar, teigiama, kad vienam sėklos lašui pagaminti reikia keturiasdešimtys kraujo lašų, todėl norintiems ilgai gyventi būtina vengti jos išliejimo; indui sėkla yra distiliuotas kraujas).

Nors jogoje dėl vakarietiškos įtakos pradėta vengti ejakuliacijos pasitelkiant celibatą, tantra pasirinko kitą kelią – partnerių ryšį, skatinantį vyro ir moters keitimąsi subtiliąja, arba pranos, energija tarpusavyje. Lyčių santykiai taip pat maitina žmogų. Vyras, pavyzdžiui, gali išvengti ejakuliacijos ir tuo pat metu justis orgazmą, o praktikuojant *vajroli mudra* sėkla reabsorbuojama partnerės makštyje.



Yra daug mėnulio pasveikinimo pozų. Gulėdami suimkime kojas rankomis ir tempkime galvos link išlenkdami stuburą.



Tantrinio sekso

PASLAPTYS



TANTRINIS SEKSAS – KELIAS VIENOVEI PASIEKTI

TANTRINIAME SEKSE VISAS LYTINIO AKTO PROCESAS turi vykti sąmoningai, kad per protą ir tam tikrą seksualinę techniką pavyktų tinkamai nukreipti atsiradusią lytinę energiją. Kūnas turi vibruoti nuo emocijų, jausmų ir seksualumo sudaromos energijos, tačiau protas turi išlikti ramus, kvėpavimas – gilus ir valdomas, o mūsų valia pasirengusi persikelti ir perkelti lytinę patirtį į kitą nei paprastai lygmenį, kad ji taptų kosmine patirtimi.

Tantra pataria ilgiau žaisti erotinius žaidimus ir mėgautis glamonėmis siekiant aukštesnio jaudrumo lygio.





Pirmas žingsnis kosminiam orgazmui pasiekti – glamonėmis priversti liepsnoti kiekvieną iš smegenyse esančių tūkstančių milijonų neuronų, seksualinė energija turi pasiekti smegenis, savo šviesa ir ugnimi uždegti neuronus ir po to nukreipti šią jaudinančią energiją.

Kad pasiektume šį kosminį orgazmą, lytinė energija turi pasiekti smegenis, savo šviesa ir ugnimi uždegti kiekvieną iš tūkstančių milijonų neuronų. Vykstant neuronų stimuliavimui, smegenys atgyja, jos įkraunamos energija ir, svarbiausia, ima veikti visi jų centrai – jos tampa vientisos, nes susijungia dvi sritys, arba pusrutuliai: intuityvusis ir racionalusis, emocinis ir intelektinis.

Kad pasiektume tikslą – vienovę, tantra pirmiausia rekomenduoja tęsti erotinius žaidimus ir glamones – pasirengimą lytiniam aktui. Taip padidės abiejų partnerių jaudrumo ir energijos lygis.

Kitas žingsnis – pasitelkiant erotinį jaudrumą išmokti plėtoti sąmonę, kad lytinio akto metu tinkamai medituodami ir kvėpuodami galėtume sąmoningai kreipti energiją, kurią pažadinome vienas kitame.

Orgazmo, tai yra sueities, metu būtina kuo labiau kontroliuoti ejakuliaciją, kad bent pristabdytume ją arba, jei įmanoma, sulaikytume.

Šiuo dėmesio sutelkimo ir sąmoningo mylėjimosi būdu naudojames pirmiausia tam, kad lytinė energija tekėtų ir pasklistų po visą kūną, atgaivindama ir priversdama mėgautis malonumu kiekvieną mūsų ląstelę, o vėliau nukreiptų šią energiją į smegenis.

POŽIŪRIO LAVINIMAS PRAKTIKUOJANT TANTRĄ

1. Pirmą ir pagrindinę nuostatą – nepradėti praktikuoti tantros, jei siekiama tik sekso. Nors tinkamai praktikuojamas seksas visada teigiamai veikia žmogų, yra kitų, tinkamesnių seksui būdų nei tantra. Ieškodami vien sekso prarandame tai, kas svarbiausia tantriniame seksualume, ir galbūt patiriame mažiau džiaugsmo.
2. Tantra – įvairiapusė praktika, todėl ji vadinama *tantra joga*. Geras tantros pasekėjas privalo būti geras jogas, kitaip tariant, žmogus, galintis valdyti kūną, protą, emocijas ir lytiškumą.

Todėl pradėję eiti tantras keliu turime ugdyti valią ir dėti daug pastangų aktyviai veiklai plėtoti.

3. Tantras pasekėjui labai svarbu ugdyti savo fizinius, emocinius, protinius, dvasinius, jausinius ir lytinius gebėjimus.

Rūpintis kūnu ir jį lavinti galime atlikdami tam tikrus pratimus, pavyzdžiui, praktikuodami *hatha* jogą ar kokius nors kitus panašius pratimus, sveikai ir aktyviai gyvendami.

Emocijas laviname ir puoselėjame plėtodami meilės galią. Tačiau neužtenka mylėti žmogų, reikia mylėti patį gyvenimą kaip visumą; turime jaustis kosmoso dalimi ir rasti mums skirtą vaidmenį gyvenime. Reikia mylėti aplinką, šeimą, draugus, vaikus ir ypač partnerį.

Proto gebėjimų ugdymas ir puoselėjimas grindžiamas išminties lavinimu intelektualiniu lygmeniu – skaitant ir studijuojant atitinkamą literatūrą, taip pat plėtojant vidinę išmintį, kuri įgyjama lavinant intuiciją ir proto ramybę. Tai pasieksime kasdien medituodami, įskaitant lytinio pobūdžio meditacijas.

Jausminiai ir jausiniai gebėjimai plėtojami ir ugdomi pasitelkus švelnias glamones ir meninio – dailės, kulinarijos arba literatūros – skonio lavinimą. Lavinant ir puoselėjant dvasingumą būtina turėti tinkamą transcendentinį požiūrį į dvasingumo ieškojimą, savęs nugalėjimą, mistinę plėtrą ir pojūtį, kad esame visumos dalis.



Pradėdami praktikuoti tantrą, neieškokite vien sekso. Antra, turite gerai valdyti kūną ir protą, trečia – lavinti fizinius, emocinius, protinius, dvasinius, jausinius ir lytinius gebėjimus.



Tantros siekis – emocijos, visiškas atsidavimas ir susiliejimas su partneriu.

Galiausiai, rūpindamiesi lytiniais gebėjimais ir jų lavinimu, turime matyti seksą tokį, koks jis yra: iš tiesų gražų, kai mylimasi higieniškai, švelnų, kupiną pasitikėjimo ir meilės. Tai seksas, kuriame orgazmo arba malonumo siekimas nėra nei prioritetas, nei neišvengiamybė, nei, savaime aišku, būtina sąlyga lyčių santykiams išsaugoti. Turime siekti susilieimo su partneriu, emocijų, visiško atsidavimo, išmokti tinkamai kreipti lytinę energiją. Tam būtina pasitelkti meilės sutvirtintą proto ir kvėpavimo valdymą.

ASMENINIAI TANTRINIO SEKSO PRIVALUMAI

Labiliausiai matoma asmeninė nauda praktikuojant tantrinį seksą yra energijos, gyvybingumo ir sveikatos generavimas partnerių kūnuose. Tinkamai praktikuojama tantra gydo, regeneruoja, atjaunina, o vėliau padeda išlikti jaunam, atgaivina. Ji teikia didelę energijos dozę kasdieniam gyvenimui, taip pat daugiau magnetizmo ir asmens galios.

Vaizduodamasi žmogų kaip visumą tantra yra būdas transformuoti dvilypumą, todėl ji puikiai tinka žmogui, siekiančiam harmonijos, nes kiekviename asmenyje susilieja protas ir intuicija, emocingumas ir racionalumas.

Tai savęs pažinimo ir asmeninės transformacijos kelias. Tantra didina savigarbą, asmeninės vertės jausmą, gebėjimą gyventi čia ir dabar, priimti sprendimus ir siekti harmonijos. Tantros praktikavimas padeda gydyti ir pasveikti po emocinių sužeidimų ir psichinių kliuvinių, kadangi nuolatinis meilės siekimas, gyvenimo meilė ir sąmoningas pilnatvės bei džiaugsmo pojūčių suvokimas leidžia geriau suvokti, kad gyvenimas tikrai gali būti gražus ir mums dosnus.

Per tantrą taip galime geriau sutarti su savo pasąmone, plėtoti psichinius pojūčius, gerinti miego kokybę, lavinti intuiciją ir aiškiaregystę.

Praktikuojant tantrinį seksą, lytinė energija valingai kreipiama į smegenis ir tokiu būdu sukeliamas galingas neuronų stimuliavimas. Jis didina protinius gebėjimus, taip pat suderinami abu pusrutuliai, lavinama intuicija, psichiniai pojūčiai ir sąsajos su pasąmone.

Galiausiai pati akivaizdžiausia nauda – lytinio pajėgumo, o tai yra gebėjimo džiaugtis seksu ir jį valdyti bei nesileisti užvaldomiems mums nepriimtinių seksualinių situacijų ar veiksmų padidėjimas. Tantrinis požiūris į partnerį, moterį ir apskritai į žmogų yra, be abejo, geriausias priešnuodis nuo lytinės prievartos.

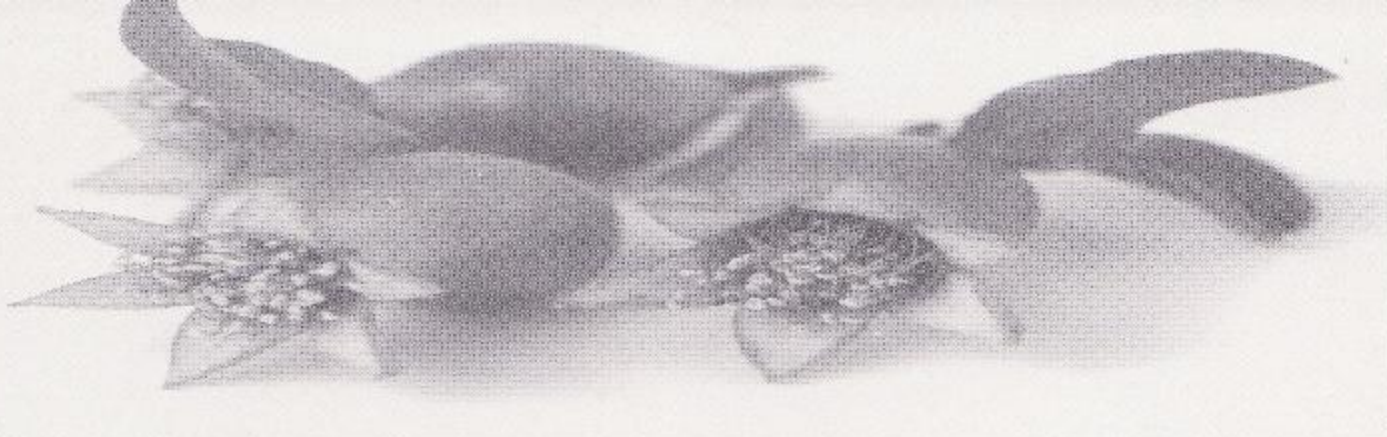
TANTRINIO SEKSO PRIVALUMAI PARTNERIŲ GYVENIME

Akivaizdi nauda – moters malonumo pojūčio ir gebėjimo patirti orgazmą padidėjimas. Nors visiškai patenkinti moterį būtina bet kokiai damiai porai, tantriniame sekse tai daug svarbiau dėl dviejų konkrečių priežasčių: pirma, dėl moters kulto, nes moterys laikomos *gamtos vaisingumo galios* inkarnacija, kitaip tariant, stebuklingos prigimties būtybėmis. Antra, dėl to, kad moters patenkinimas yra ypač svarbus harmoningiems poros santykiams. Kad poros santykiai būtų tikrai geri, neturi būti nei sąmoningų, nei nesąmoningų vyro ar moters nuoskaudų.

Tantrinis seksas paverčia moterį geresne meiluže, ji tampa aktyvesnė, atidesnė, spontaniškesnė ir draugiškesnė partnerio atžvilgiu. Visapusiško abipusio džiaugsmo siekis, žinoma, yra naudingas ir vyrui.



Tantriniam seksui būdingas moterystės kultas. Moters patenkinimas – harmoningų santykių pagrindas, nes moteris tampa geresne meiluže, aktyvesnė, atidesnė ir spontaniškesnė.



Tantriniame sekse labai svarbus žaidimas, bendravimas, pasitikėjimas ir meilužių fantazija.

Pažadindamas fantazijas, erotinius, bendravimo ir pasitenkinimo gebėjimus, tantrinis seksas meilės partneriams suteikia daugiau pasitikėjimo, intymumo, bendravimo ir lytinės pilnatvės.

Atsižvelgiant į tai, kad tantra yra ne vien seksas, nes skatina ir didina harmoningą jausmų ir meilės galios raidą, jos praktikavimas padeda geriau suvokti poros emocijas ir gydyti bei apvalyti nuo galimų konfliktų ar nuoskaudų.

Kaip ir modernioji seksologija, tantra teigia, kad vienam iš poros polių jaučiant kokį nors nepasitenkinimą arba nusivylimą, ypač lytinį, atsiras daugiau ar mažiau pasąmoninga nuoskauda, anksčiau ar vėliau atsiliepsianti poros santykiams. Tantriniai ritualai padeda nugalėti šias nuoskaudas ir ilgiau išsaugoti aistringus santykius.

Apskritai tinkamas tantros jogos praktikavimas skatina ir didina savigarbą, gebėjimą mylėti, lavina asmenines galias, žadina psichinius pojūčius ir visapusiškai gerina poros gyvenimą. Todėl ji laikoma stebuklinga asmeninės transformacijos ir partnerių dermės priemone arba keliu.

ĮPRASTINIO IR TANTRINIO SEKSO SKIRTUMAI

Įprastinis seksas, arba tas, kuriuo paprastai užsiimame mes, vakariečiai, gerokai skiriasi nuo tantrinio sekso:

Įprastinis seksas

- Leidžia atsipalaiduoti nuo įtampos.
- Visų pirma siekiama ejakuliacijos ir orgazmo.
- Orgazmas būna labai lokalus ir trumpas tartum spazmai.
- Įprastinio meilės akto pagrindiniai veiksniai – ego ir jo patenkinimas.
- Išlieka skirstymas į du polius: moteriškąjį ir vyriškąjį.
- Įvykus ejakuliacijai netenkama energijos.
- Geismas ir aistra užgęsta.
- Pasiekus orgazmą lytinė aistra sumažėja ir partneriams reikia laiko, kad atgautų jėgas.

Tantrinis seksas abiem partneriams suteikia energijos, gyvybingumo ir sveikatos.





Tantrino sekso orgazmas yra ilgesnis, visa apimantis, užplūstantis ir kūną, ir protą, jis gali trukti valandų valandas. Kadangi tai stebuklingas ritualas, partneriai neima nuobodžiauti, o seksas nevirsta rutina.

- Nesigilinama į sąmonę, tik į asmenį.
- Laikui bėgant seksas tampa nuobodus ir rutiniškas.
- Mylėtis galima tik trumpą laiko tarpą.

Tantrinis seksas

- Neprarandama energija. Priešingai, šis sekso būdas priverčia atsigaminančiąją energiją tekėti grandine.
- Nejvykus ejakuliacijai patiriamas visapusiškas orgazmas.
- Orgazmas būna ilgas, visa apimantis, užliejantis kūną ir protą.
- Siekiant susijungti su kosmosu išnyksta ego ir dvilypumas.
- Du poliai – moteriškasis ir vyriškasis – susilieja į nelytiškumą.
- Skatina vidinę ugnį ir geismą.
- Priverčia tekėti energiją visomis čakromis.
- Yra puikus ilgaamžiškumo eliksyras.
- Gilinamasi į sąmonės būseną.
- Kadangi tai stebuklingas ritualas, jis neleidžia partneriams nuobodžiauti, o seksui virsti rutina.
- Gali trukti valandų valandas.

TANTRINIS BUČINYS

Kai partnerių lūpos ir, žinoma, liežuviai liečiasi susipindami, spontaniškai pažadinama ir atpalaiduojama lytinė energija. Todėl tantrinis bučiny yra svarbus ne tik kaip lytinio akto preliudija, bet ir kaip keitimasis energija. Kaip mūsų fizinis gimimas priklauso nuo dviejų sėklyčių susiliejimo, taip dviem žmonėms suglaudus galvas gimsta siela ir dvasia.

Tantrinį bučinį galima apibūdinti kaip sielų ir dvasios bučinį. Kasdienis tokio bučinio praktikavimas ypač naudingas sveikatai, nes skatina apsivalymą ir ilgaamžiškumą. Be to, nuolatos jį praktikuojant tarp mylimųjų atsiranda telepatinis ryšys.

Tantrinis bučiny – tai poza, kai du žmonės ilsisi susiglaudę kaktomis ir kartu medituoja. Bučiuotis galima stovint, susirėmus arba *jab-jum* poza (sėdint supynus galūnes). Tantros tekstuose minimi šeši bučiavimosi būdai:

Švelnus partnerio lūpų kandžiojimas

Bučiuojantis švelniai, geidulingai kandžiojamos partnerio lūpos, kad jame pabustų gyvuliški instinktai.

Lietimasis lūpomis

Reikia suglausti abi lūpas. Iš pradžių švelniai, po to aistringai glausti lūpas kaitant viršutinę ir apatinę.

Švelnus alsavimas aplink burną ir į kaklą

Praverta burna alsuojame į partnerio burną ir kaklą (ypač į sprandą).

Liežuvių supynimas

Liežuvio glostome partnerio lūpas ir burną, po to aistringai supiname liežuvius. Šis bučiny iškart pažadina seksualinę energiją genitalijų srityje.



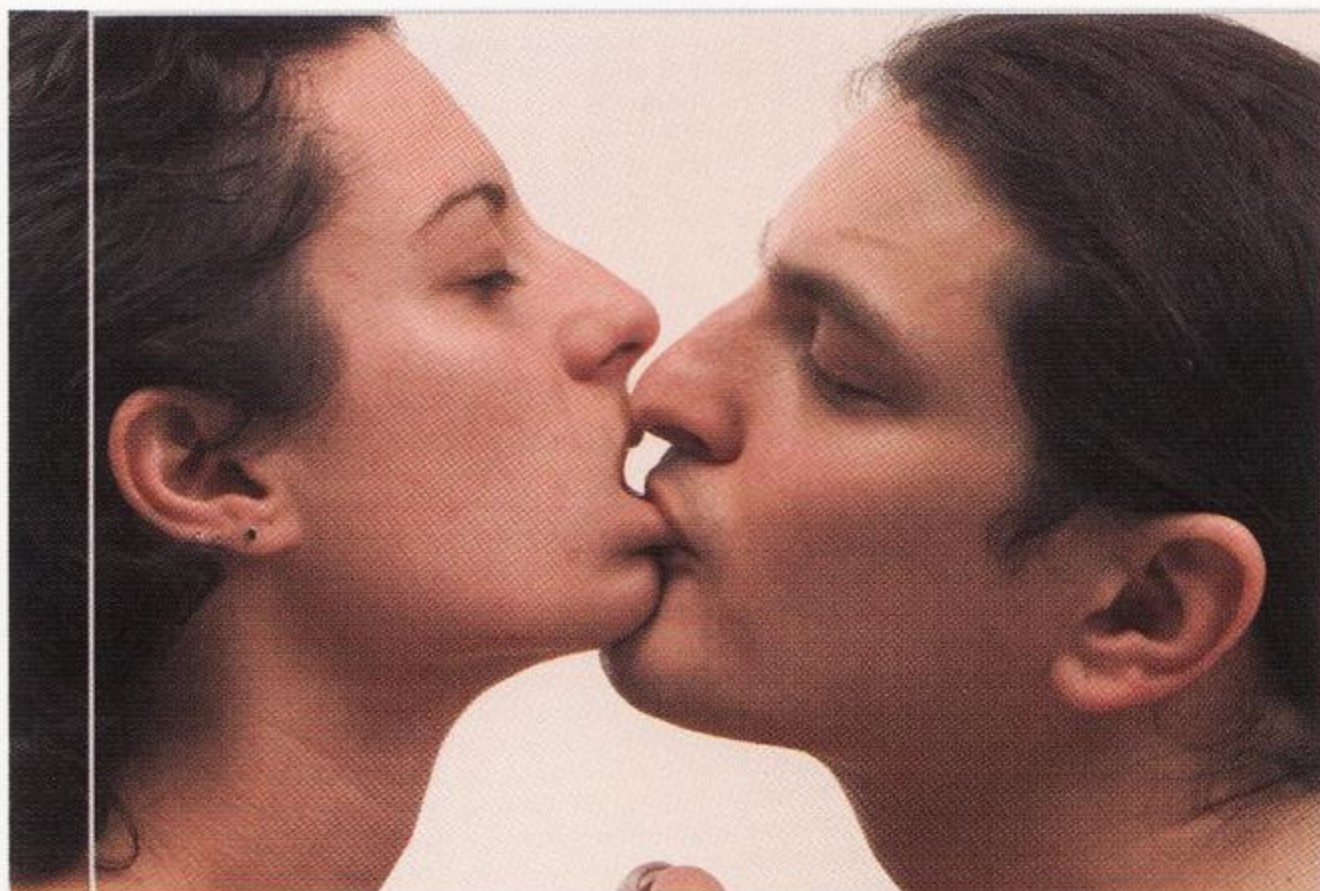
Tantrinis bučiny gali būti švelnus alsavimas į kaklą arba, susiliejus lūpoms, į burną.

Lūpų čiulpimas

Lūpomis sugriebkime iš pradžių viršutinę, po to apatinę partnerio lūpą ir švelniai, bet aistringai čiulpkime.

Dalijimasis orgazmu per seiles

Pasak tantros, kai moteris pasiekia orgazmą, jos seilės įgauna moteriškojo ir vyriškojo polių energiją vienijančių savybių. Todėl pasiekusi orgazmą moteris turi dalytis savo *saldžiuoju nektaru* su partneriu aistringai jį bučiuodama, kad jos seilių patektų į partnerio burną.



TRIJŲ ANGŲ NEKTARAS

Pasak tantras, žmogaus kūne yra trys angos (arba dalys), išskiriančios tam tikrus energetinius syvus, nektarą, kuris yra labai maistingas recipientui ir gaivinantis davėją.

Tantriniame sekse daug dėmesio skiriama šių sričių, arba angų, bučiavimui ne tik dėl to, kad jos ypač jautrios ir jaudrinančios, bet ir todėl, kad galime gerti jų išskiriamą energetinį nektarą tarsi toniką arba gydomąjį gėrimą.

Pirmoji iš šių angų yra gomuryje, tarp liežuvio pavardelio ir viršutinės lūpos. Kai ši anga stimuliuojama, išsiskiria tam tikro skysčio lašeliai, kurie nuo viršutiniosios čakros pasklinda po visą kūną. Šie syvai, kitokie nei seilės, yra labai šilti, pačios subtiliausios tantrinio kūno išskyros.

Antroji anga yra krūtinėje ir speneliuose, ji tiesiogiai susijusi su širdies čakra. Bučiuodami šią angą mylimieji sąmoningai teikia ir gauna saldžiųjų krūtinės syvų. Siekdami abipusio pasikeitimo syvais partneriai turi naudotis visais bučiavimo būdais, nuo pačių švelniausių iki pačių aistringiausių, tartum partnerio krūtinė būtų lūpos.

Galiausiai trečioji anga yra antrajai čakrai priklausančiuose organuose – *joni*, arba makštyje, ir *lingame*, arba varpoje. Nektaras, kurį gauname bučiuodami trečiąją angą, nėra vyro sėkla arba moters *amrita* (moteriškoji ejakuliacija). Tai daug subtilesni syvai, bet tokie pat jaudinantys.

ŠVENTASIS TAŠKAS, ARBA TAŠKAS G (VYRIŠKASIS IR MOTERIŠKASIS)

Nors dar prieš tūkstančius metų tantras pasekėjai žinojo apie *šventąjį tašką*, Vakaruose jį vėliau

Švelniai čiulpdami lūpas, kandžiodami, glausdami, maitindami lūpomis partnerį galime mėgautis neapsakomu malonumu.

pavadintą tašku G, atrado vokiečių ginekologas Ernestas Grabergeris, aptikęs erogeninę zoną trečiojo nuo makšties angos trečdalio priekinėje sienelėje.

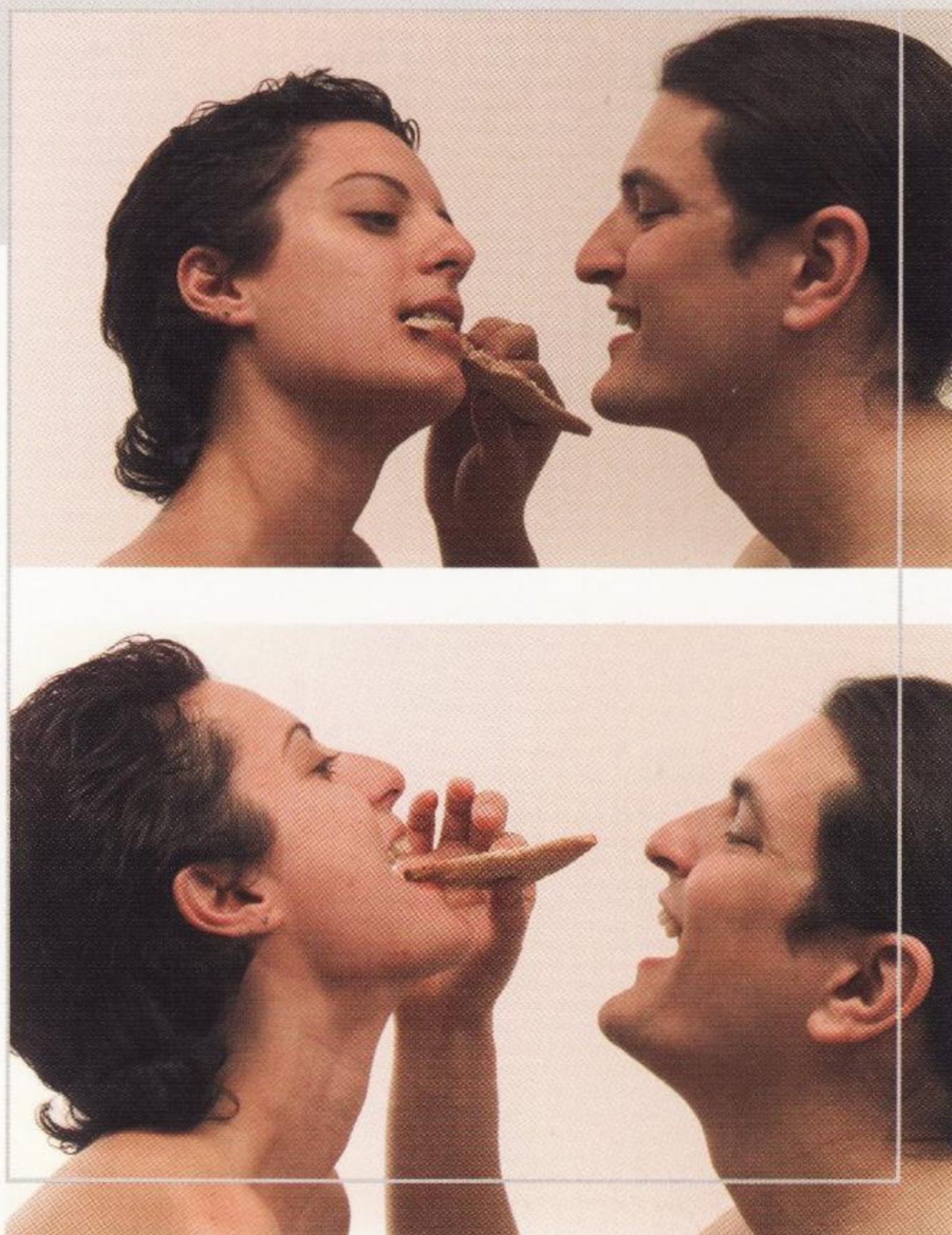
Garsusis prieštarigai vertinamas taškas G, taip pavadintas atradėjo garbei, yra taškas, kuriame gausu nervinių galūnių, tiesiogiai susijusių su ta smegenų sritimi, kurioje gaminami malonumo hormonai. Šis taškas išgarsėjo ir sukėlė diskusijų dėl to, kad didelė medikų bendruomenės dalis abejoja jo buvimu ir teigia, jog tai tėra dar viena erogeninė zona; prieštarigai vertinama ir vadinamoji moteriškoji ejakuliacija, kuri, rodos, įvyksta tam tikru būdu spaudant šį tašką. Išsiskyręs skystis vieniems ekspertams tėra šlapimas, kiti teigia, kad jis primena priešinės liaukos išskiriamą skystį. Manoma, kad bręstant vaisiui taškas G atsiranda iš tos pačios kaip ir priešinė liauka struktūros.

Kad ir kaip būtų, tantras pasekėjai amžių amžius masažuoja šį *šventąjį tašką*, kad pažadintų *kundalini*. Beje, pasak tantras (priešingai, nei mano pripažįstantys vakariečių seksą), vyrai taip pat turi tokį tašką išangėje, savo savybėmis panašų į moteriškąjį.

Šventojo taško, arba taško G, masažas yra tarsi sprogdiklis, sužadinant bioenergiją, kurią tantrinė sąmonė, pabudus *kundalini*, nukreipia į centrinį kanalą ir į čakras. Tiek vyrų, tiek moterų taškas gali būti stimuliuojamas siekiant pažadinti *in* energiją, esančią kiekviename žmoguje.

„MEILĖS RAUMENS“, ARBA GAKTINIO STUBURGALIO RAUMENS, STIPRINIMAS

Nors oficialus šio organo pavadinimas yra gaktinis stuburgalio raumuo, paprastai jis vadinamas „meilės raumeniu“, galbūt todėl, kad daugiausiai jis atsako



Erotinis partnerio maitinimo žaidimas – puiki lytinio akto įžanga.

už moters orgazmą ir, kodėl gi ne, vyro orgazmą. Jei šis raumuo gerai išlavintas, orgazmas būna intensyvesnis, o moterims, kurioms sunku jį pasiekti, tai pavyksta lengviau. Be to, vyrai, kurių gaktinis stuburgalio raumuo, esantis tarp uodegikaulio ir gaktikaulio, yra išlavintas, gali lengviau kontroliuoti ejakuliaciją.

Gaktinis stuburgalio raumuo supa apatinę šlaplės dalį, makštį bei tiesiąją žarną ir kartu su kitais raumenimis nevalingai susitraukia orgazmo metu. Šis raumuo svarbus ne tik dėl tos priežasties, kad skatina malonumo pojūtį. Jis taip pat lemia gerą giliųjų dubens bei apatinės pilvo dalies raumenų, gimdos sienelių ir šlapimo pūslės funkcionavimą. Jei raumuo nusilpsta, sumažėja lytinis jautrumas ir orgazmo intensyvumas, taip pat gali kilti inkontinencija arba šlapimo nelaikymas.



Pasak tantras, šventojo taško, arba taško G, masažas padeda pažadinanti bioenergiją, kurią tantrinė sąmonė siunčia į centrinį kanalą ir į čakras.



KĖGELIO PRATIMAI „MEILĖS RAUMENIUI“ STIPRINTI

Gydytojo Arnoldo Kėgelio penktąjį dešimtmetį sukurtų pratimų tikslas – išvengti gimdos prolapso – iškritimo – ir padėti moterims, kenčiančioms dėl šlapimo nelaikymo. Kėgelio gimnastika – pratimų, sukurtų specialiai gaktiniam stuburgalio raumeniui stiprinti, serija. Be to, pratimai didina makšties jautrumą, o prasidėjus menopauzei makštis mažiau išsausėja.

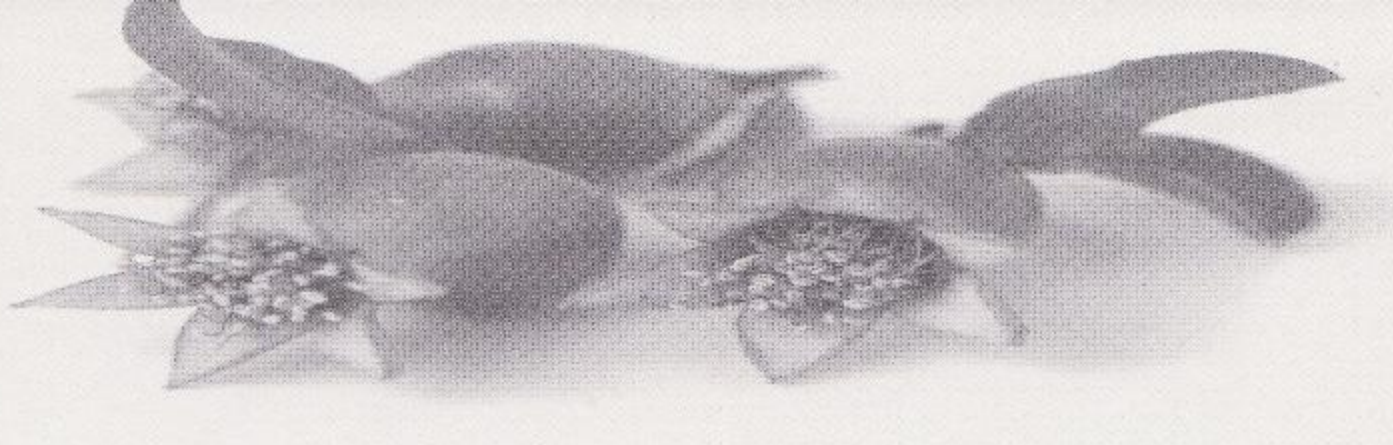


Moteriai geriausias būdas rasti „meilės raumenį“ – šlapinantis keletą kartų sustabdyti srovę. Galima taip pat pabandyti apčiuopti raumenį įkišus pirštą į makštį. Nors iš pradžių nelengva, tai tėra praktikos klausimas. Būtina turėti galvoje, kad turime įtempti gaktinį stuburgalio raumenį, o ne pilvo, sėdmenų, šlaunų ar kokios kitos kūno dalies raumenis.

Kėgelio gimnastiką sudaro dviejų tipų pratimų kombinacija. Pirmasis pratimas: reikia tris kartus per dieną – rytą, pusiaudienį ir vakare – 10–15 kartų įtempti (traukti aukštyn) ir greitai atleisti (atpalaiduoti) gaktinį stuburgalio raumenį. Darant pratimą pirmosiomis dienomis moteriai rekomenduojama įkišti pirštą į makštį, kad gerai žinotų, kur yra raumuo, ir būtų tikra, jog pratimus atlieka teisingai. Vėliau to daryti nereikia. Antrasis pratimas: reikia įtempti gaktinį stuburgalio raumenį, suskaičiuoti iki trijų ir atpalaiduoti trims sekundėms. Tris kartus per dieną reikia daryti po 10–15 pratimų vieno seanso metu. Nors pratimų kiekį pamažu galima didinti iki 150, daug svarbiau juos daryti reguliariai, kiekvieną dieną, nei didinti skaičių. Jei pratimai atliekami nereguliariai, jie nieko verti.

Susijaudinimo laipsnis, kurio metu asmuo pasiekia orgazmą, priklauso nuo jo gebėjimo mėgautis ir laisvai atsiduoti troškimui.





Taške G gausu nervinių galūnių, tiesiogiai susijusių su smegenimis, kuriose gaminami malonumo hormonai. Tašką G stimuliuoti galima daugeliu būdų.

PENKI ORGAZMO LYGIAI

Pasak tantras, orgazmas – tai fizinio ir dvasinio bendravimo būseną, kuomet nutolę nuo proto kontroliavimo grįžtame į pasąmonės pasaulį, kuriame buvome sutverti, kad galėtume mėgautis malonumu. Atsižvelgiant į tai, kad ekstazė yra pirmapradė visatos materija, per lytinį aktą ir orgazmą žmonės gali susijungti su šia visuotine

vibracija. Tad ir vyras, ir moteris gimsta jau turėdami šį orgazmo pojūtį, natūralaus būvio dalį.

Tantros tekstai byloja apie penkis orgazmo lygius:

1. Priešorgazminis. Tai momentas, kai energija rengiasi pasklisti po visą kūną.
2. Atsitiktinis. Šio tipo orgazmas įvyksta, kai dėl fizinės įtampos ar emocijų negalime pasiekti orgazminės patirties.
3. Orgazminis. Būseną ar būklę, kai daugelis žmonių jaučiasi seksualiai pasitenkinę.
4. Orgazmų seka, arba multiorgazmas. Lytinio pasitenkinimo būseną, kurią pasiekia poros, laisvai atsiduodančios geismui.
5. Kosminis orgazmas, arba *malonumo banga*. Orgazmas, jaudrinantis visą kūną, išsisoms valandoms ar dienoms užliejantis mus džiaugsmu ir šviesa. Iš esmės tai tantrinis orgazmas.

KOSMINIS ORGAZMAS

Mes esame gyvasis kosmosas, nes mumyse gyvena milijonų milijonai ląstelių, apdovanotų sava sąmone. Iš esmės jos yra savarankiški dariniai, nors ir priklauso mūsų kūno visumai. Todėl mus užliejus tikrai laimei ir džiaugsmui kiekviena ląstelė ima vibruoti, kiek tik gali skleisdama energiją. Tuomet ši mikrovisata – mūsų kūnas – prisipildo tikro džiaugsmo ir šviesos, visą kūną užlieja harmonija.

Kaip tik šio mistiškojo kosminio orgazmo – lėkimo ant *malonumo bangos*, jaudrinančio visą kūną, ir siekia tantras pasekėjai. Tai daug daugiau nei



Kosminis orgazmas nėra paprasta lytinė patirtis, bet nuostabus ir šventas aktas, kurio metu veikia visi mūsų pojūčiai, sąmonė ir emocijos.

paprasta jauslinė ar lytinė patirtis. Tai holistinė patirtis, apimanti visą mūsų esybę.

Kad pasiektume kosminį orgazmą, tantrinio ritualo metu rekomenduojama ilgiau užsiimti erotiniais žaidimais ir atsiduoti nuostabiam ir šventam aktui visais pojūčiais, sąmone bei emocijomis, kad kiekviena mūsų ląstelė ir neuronas dalyvautų šiame šviesos ir energijos sprogime. Perkeldama lytinę energiją į sąmonę tantra leidžia pasiekti nušvitimą: nuostabų laimės jausmą, kuris mus priverčia pasijusti visatos dalimi, tarsi būtume pati visata ir visa esybė patirtume visišką harmoniją bei pilnatvę.

Kosminis orgazmas nėra paprastas lytinis pasitenkinimas, bet pojūtis arba patirtis, kuri gali mūsų neapleisti ištisas valandas ar netgi dienas. Jis

labai skiriasi nuo paprasto orgazmo, kad ir koks stiprus šis būtų: po jo išlieka momentiško, trumpumo, efemerškumo jausmas. Tuo tarpu kosminis orgazmas suteikia ilgai trunkantį pilnatvės jausmą, kurį vieną kartą patyrę galime vėl pažadinti pasitelkę bet kokį dalyką, primenantį šventą pilnatvės ir harmonijos jungtį su visata.

EJAKULIACIJOS VALDYMO PRIVALUMAI

Nors po orgazmo vyras gali išlikti iš dalies aktyvus lytine prasme ir, žinoma, geisti švelnumo ir glamonių, tačiau negali išvengti trumpesnio ar ilgesnio erekcijos susilpnėjimo, o dažnai paranda ir norą tęsti lytinį aktą, nes gali jaustis pernelyg atsipalaidavęs, netgi pavargęs, ar norėti miego.



Galėdami kontroliuoti ejakuliaciją vyrai pasiekia naują lytiškumo kokybę ir leidžia moteriai patirti multiorgazmą.

Kad lytinis aktas truktų ilgiau, vyrui būtina kontroliuoti ejakuliaciją. Kad pasiektume šį tikslą, į ejakuliaciją reikia žiūrėti ne kaip į malonumo kulminaciją, bet kaip į jo pabaigą, todėl turėtume susilaikyti kuo ilgiau. Tad vyro požiūriu ejakuliacija nereikia atsisakyti malonumo. Tai jo tąsa, tik kitokio pobūdžio.

Ejakuliacijos valdymas nereikia visiškai atsisakyti sėklos išliejimo. Iš tikrųjų kalbama tik apie ejakuliacijos sulaikymą kaip galima ilgiau, tačiau pageidaujant lytinį aktą galima užbaigti sėklos išliejimu. Arba galima apsieiti be ejakuliacijos keleto lytinių aktų metu, tačiau visiškai jos atsisakymas veikia neigiamai, išskyrus atvejus, kai vyras pasirenka visiškos transformacijos kelią ir gerai išmano lytiškumo transformavimo į dvasingumą ir sąmonę techniką.

Ejakuliaciją reikia kontroliuoti iš dalies – išlieti sėklą kas 5, 8, 10 ar 15 lytinį aktą, atsižvelgiant į amžių, metų laiką, sveikatos būklę ir keliamus tikslus. Ši praktika daro teigiamą poveikį lytiniam pajėgumui ir gebėjimams, suteikia daugiau fizinės ir psichinės energijos.

Taoistai ejakuliacijos kontrole naudojami kaip būdu išsivaduoti nuo įvairaus pobūdžio skausmų. Esama „mylėjimosi keletą kartų per dieną be ejakuliacijos receptų“ nuo daugelio ligų, tačiau šiuo metodu dažniausiai naudotasi gyvenimui prailginti ir gyvybingumui vyresniame amžiuje išsaugoti. Tantras pasekėjai ejakuliacijos kontrole dažniau naudojami kaip būdu siekti transformacijos ir aukštesnės sąmonės.

Nepaisant įvairių nuomonių, akivaizdu, kad ejakuliacijos nepatyręs vyras kitą dieną atsikelia labiau pailsėjęs, be ratilų po akimis, jo oda būna švelnesnė, o akys spindi. Tai ženklas, kad jis neiššvaistė ejakuliacijai didesnėsios *jan* energijos dalies.

Valdant ejakuliaciją galime pratęsti lytinį aktą ir suteikti partnerei galimybę patirti keletą labai intensyvių ir gilių orgazmų, pažadinančių magiškąją jos prigimtį ir didelį energijos kiekį, netiesiogiai teikiantį naudos ir pačiam vyrui.

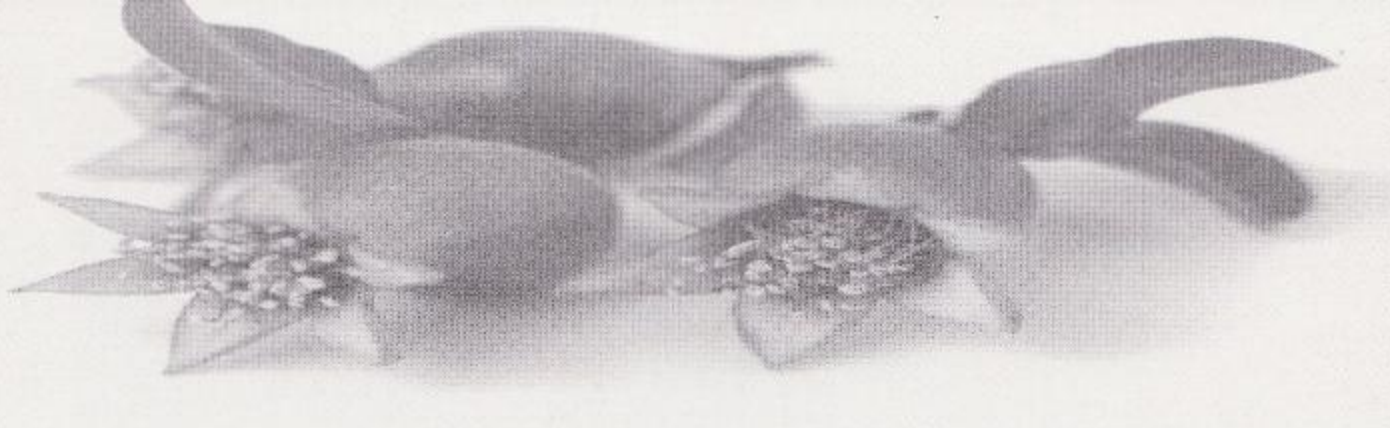
Apskritai kontroliuodamas ejakuliaciją ir šią praktiką pildydamas emocijomis, meile, nubudusiais jausmais ir dvasingumo siekiu, vyras patiria kitokį, ypač galingą kosminį orgazmą, kuris yra begalinis ir gali tęstis kelias dienas. Jį galima atkurti ar pažadinti bet kokia teigiama patirtimi. Be to, kontroliuodamas ejakuliaciją vyras seksą paverčia tikru menu; partneriai žiūri vienas į kitą kitu žvilgsniu, patirdami nuostabią aistrą.

TANTRINIAI LYTINIAI EJAKULIACIJOS VALDYMO BŪDAI

Praktikuojantis tantrų pasekėjas naudoja savo subtiliojo kūno struktūrą eterinei energijai išgryninti ir išsilaisvinimui pasiekti. Seksualiniu požiūriu, sėklos išsiliejimo arba ejakuliacijos sulaikymo būdai leidžia vyrams rasti naujų savojo seksualumo bruožų, o moterims – patirti multiorgazmą. Yra du pagrindiniai ejakuliacijos valdymo būdai: vidinis ir išorinis. Vidiniai ejakuliacijos kontroliavimo būdai yra kvėpavimas, energijos sutelkimas į viršutines čakras ir dvi *hatha* jogos pozos – *mula bandha* ir *vajroli mudra*.



Partnerių pozų keitimas leidžia atsipalaiduoti ir padedant partnerei bei kvėpavimo pratimams kontroliuoti ejakuliaciją.



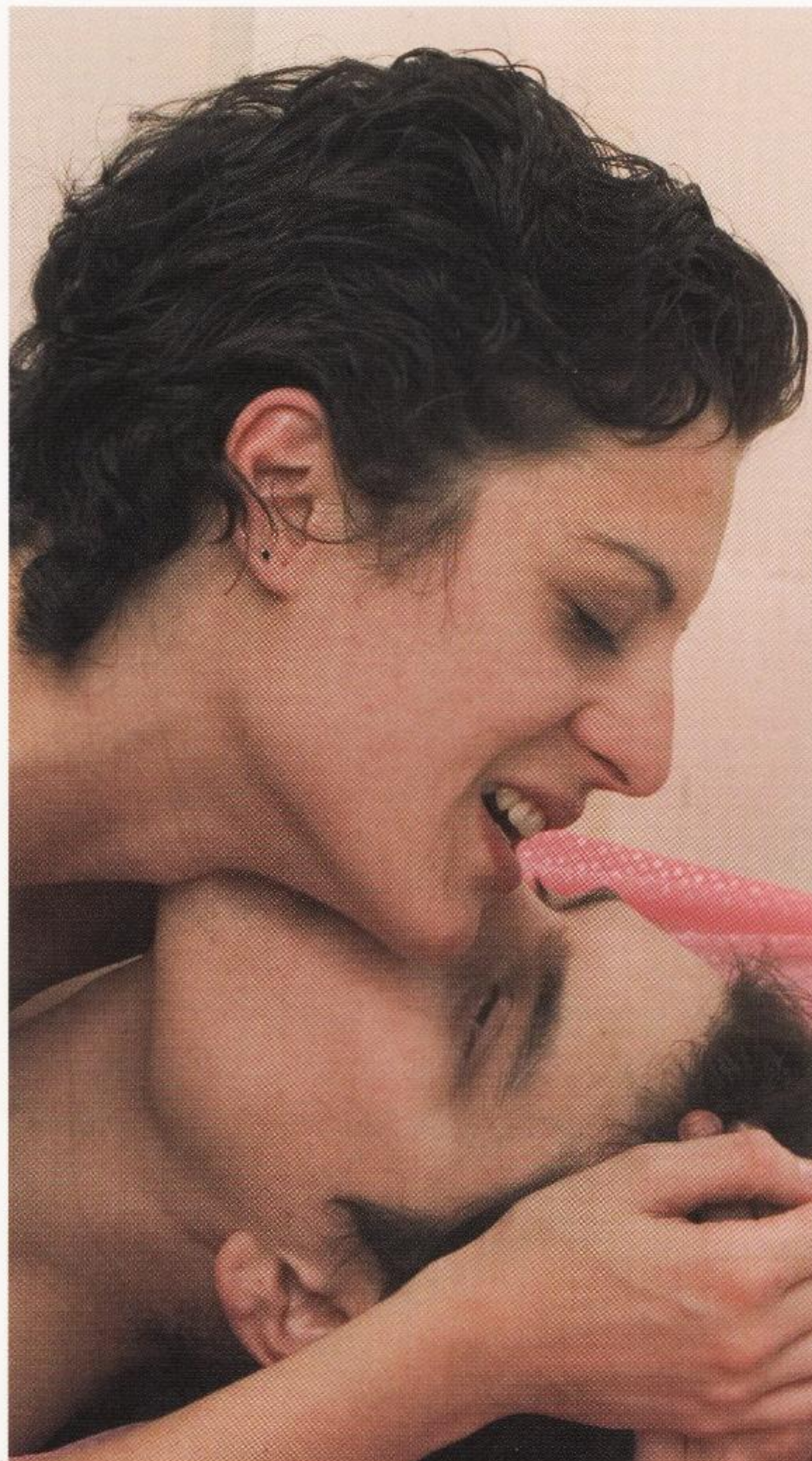
Lytinio žaidimo metu susimaišę skysčiai ir skoniai tampa ritualo dalimi, o mes galime mėgautis atsidavimo ir aistros artumu.

Kvėpavimo kontroliavimas

Kai orgazmas tampa neišvengiamas, gerokai padažnėja kvėpavimas. Tantriniu seksu užsiimantis vyras gali sustabdyti ejakuliaciją paprasčiausiai kontroliuodamas kvėpavimą: kvėpuoti lėčiau ir giliau, tuo pat metu spausti gaktinį stuburgalio raumenį ir žiūrėti į partnerę, kuri taip pat jį stebi ir stengiasi prisitaikyti prie jo kvėpavimo ritmo. Abu partneriai nurimę žiūri vienas į kitą širdimi ir akimis bei vaizduojasi, kaip energija plūsta į viršutinės čakras – tai padeda sulaukyti ejakuliaciją.

Energijos sutelkimas į viršutinės čakras

Kontroliuodami kvėpavimą ir panirę į gilios ramybės būseną partneriai turi sutelkti energiją į viršutinės čakras – į ketvirtąją, arba širdies, čakrą (anahato) ir į šeštąją čakrą (ajna), dar vadinamą „trečiąja akimi“, kuri yra kaktos viduryje virš akių linijos. Paprastai

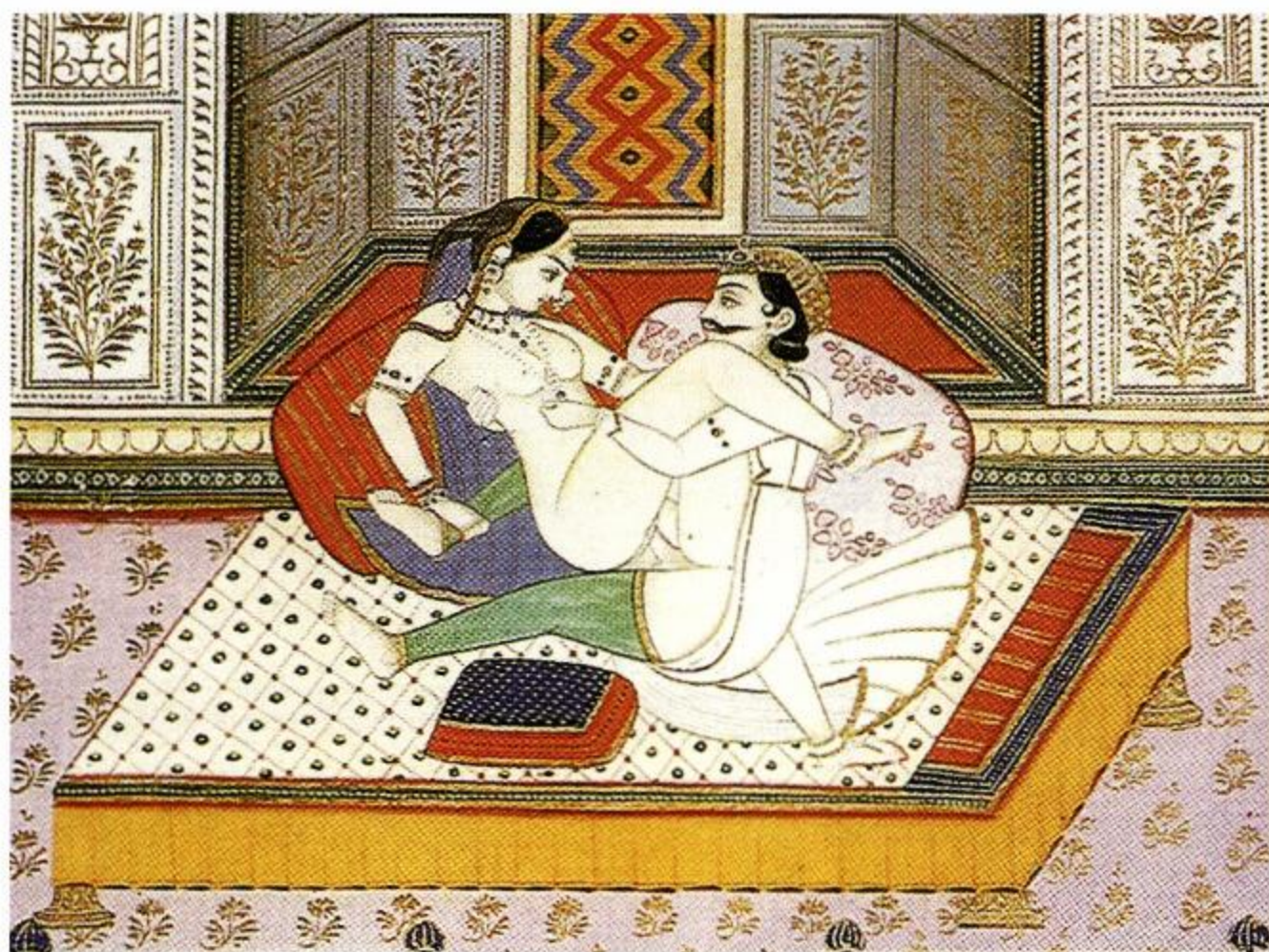


sutelkus energiją į šias čakras, vyro varpos, arba lingamo, erekcija susilpnėja, tačiau dėl to neverta jaudintis – vėliau ji taps kur kas stipresnė.

Be to, praktikuojant šį būdą didėja aistra, erekcija trunka ilgiau. Tai teigiamai veikia lytinius santykius.

Vadovaudamiesi tantra turime pamiršti laiką, atsiriboti nuo pasaulio ir leistis į glamonių begalybę, pailsėdami kaskart, kai pajuntame, kad mūsų energija plūsta per kraštus.





Kamasutra oralinį seksą laiko įprastiniu, kadangi įsimylėjėliams nėra partnerio kūno ribų.

Mula bandha

Pirmasis būdas – mula bandha. Jo principas – orgazmo metu sulaukyti ejakuliaciją. Metodus kilęs iš tantros ir taoizmo, jo esmė – dubens raumenų sutraukimas; pradėdama nuo analinio sfinkterio ir pereinama prie lyties organų. Mula bandha laikomas svarbiu tantros pratimu, nes padeda pažadinti pirmąją čakrą muladharą, o kartu pradėdama žadinti kundalini.

Mula bandha taip pat yra efektyvus gimstamumo kontrolės būdas, vadinamasis coitus reservatus. Klasikinėje hatha jogos knygoje Šiva Samhita ši praktika apibūdinama kaip nepavykęs saulės ir mėnulio susiliejimas per sahajoli. Daugelyje kitų hatha jogos pozų, pavyzdžiui, sidhasana pozoje, siekiant išvengti sėklos išsiliejimo tarpvietė užspaudžiama kulnu.

Praktikuodami *mula bandha*, atsisėskime tiesiai patogia poza, rankas padėkime ant šlaunų. Po to sutelkime dėmesį į išangės sritį. Pirmiausia pajuskime grindis ar kėdę, ant kurių sėdime. Po to įtempkime sėdmenis ir kreipkime dėmesį į išangę. Įkvėpkime pusę plaučių tūrio oro ir sulaukykime kvėpavimą. Po truputį neiškvėpę kuo labiau įtempkime išangę, tarsi norėtume sulaukyti šlapimą ar tuštinimąsi.

Kai pratimą atlieka moteris, ji turi įtempti dubens raumenis pradėdama nuo išangės, kol pajus truktelėjimą makšties lūpose. Vyras turi daryti taip pat, kol pajus truktelėjimą sėklidėse. Pabaigoje partneriai visiškai atpalaiduoja raumenis, lėtai įkvėpia ir iškvėpia.

Mula bandha naudinga ne tik lytiniu požiūriu. Šis būdas padeda nuo išangės niežulio, tinka hemorojaus prevencijai ir urogenitalinei sistemai skatinti. Be to, sutvirtėja moters makšties sienelių audiniai ir sumažėja anorgazmija. Vyrams sumažėja ankstyvosios ejakuliacijos ir impotencijos tikimybė.

Vajroli mudra

Antrasis būdas, atsiradęs Indijoje, yra *vajroli mudra* (*vajroli* kilęs iš žodžio „varpa“, *mudra* – iš žodžio „gestas“). Šio metodo esmė – *rectus abdominus* (raumuo pilvo sienelėje, einantis nuo krūtinkaulio apatinės dalies iki dubens) sutraukimas, derinamas su kvėpavimo sulaukymu.

Vajroli mudra yra pažangaus tantrinio sekso praktika. Ji leidžia sąmoningai atskirti naudojimąsi išangės ir urogenitalinės srities raumenimis. Stengiamasi užverti šlapimo pūslės sfinkterį tarsi sulaukiant šlapimo srovę.

Prieš atliekant *vajroli mudra*, reikia išgerti daug vandens ir mažiausiai keliskart šlapinantis sulaikyti šlapimo srovę, kol ištuštės pūslė.

Praktikuodami *vajroli mudra* turime atsisėsti tiesiai ir patogiai, rankas pasidėti ant šlaunų. Po to susitelkime į šlapimo pūslės sfinkterį, kuris moterų kūne yra varputės apačioje, vyrų – prie varpos šaknies. Sutraukime šlapimą sulaikantį raumenį ir tuo pat metu traukime į viršų apatinę pilvo dalį, tarsi stengtumės kvėpuoti varpa ar makštimi. Vėliau po truputį atpalaiduodami raumenis iškvėpkime. Įkvėpimas, kvapo sulaikymas ir iškvėpimas turi trukti tiek pat laiko, kiek pats pratimas. Laiko trukmę reikia laipsniškai ilginti, atsižvelgiant į pažangą.

Šį pratimą reikia atlikti kasdien po *mula bandha* pratimų. Iš pradžių kiekvieną pratimą turime atlikti po dešimt kartų, vėliau kas savaitę pridėti dar penkis kartus (taip pat kiekvieno pratimo), kol pasieksime šešiasdešimt kartų per dieną.

Vajroli mudra ne tik padeda pasirengti tantriniam seksui ir pasiekti orgazmą be ejakuliacijos, ji taip pat rekomenduojama nuo kai kurių seksualinių disfunkcijų, pavyzdžiui, ankstyvosios ejakuliacijos arba anorgazmijos. Be to, ji stimuliuoja moters varputės jaudrumą, tvirtina minkštuosius makšties sienelių audinius ir mažina polinkį į frigidiškumą. Vyrams gerokai sustiprėja erekcija.

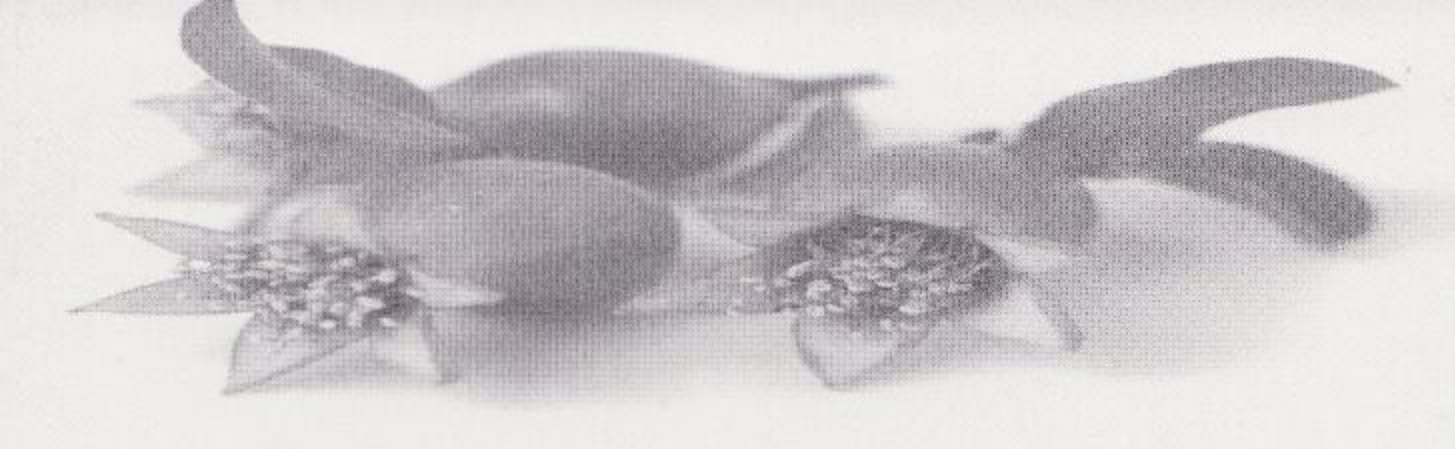
Vajroli mudra taip pat padeda sureguliuoti šlapimo pūslės sfinkterio veiklą, gerina kraujotaką. Pagerėjus urogenitalinės sistemos veiklai gali pavykti išgydyti ankstyvosios fazės šlapimo nelaikymą.



Analinio sekso praktikavimas minimas visuose senuosiuose traktatuose apie lytiškumą. Šis sekso būdas, ėmusis atitinkamų atsargumo priemonių, leidžia patirti didelį malonumą.

Vajroli mudra sužadina ir *svadhisthana* čakrą, kontroliuojančią kūno skysčių – limfos, tulžies, šlapimo, prakaito, seilių, sėklos, mėnesinių kraujo, motinos pieno, makšties išskyrių ir gleivių – išsiskyrimą.

Erotiniams žaidimams pažadinus šią čakrą, makšties sienelės ir vyro sėklidės išskiria alcheminius syvus, o smegenų skilvelių kapiliarai – stuburo smegenų skystį. Tokiu būdu susilygina apatinė ir viršutinė kūno dalys, randasi dvasios ir kūno pusiausvyra.

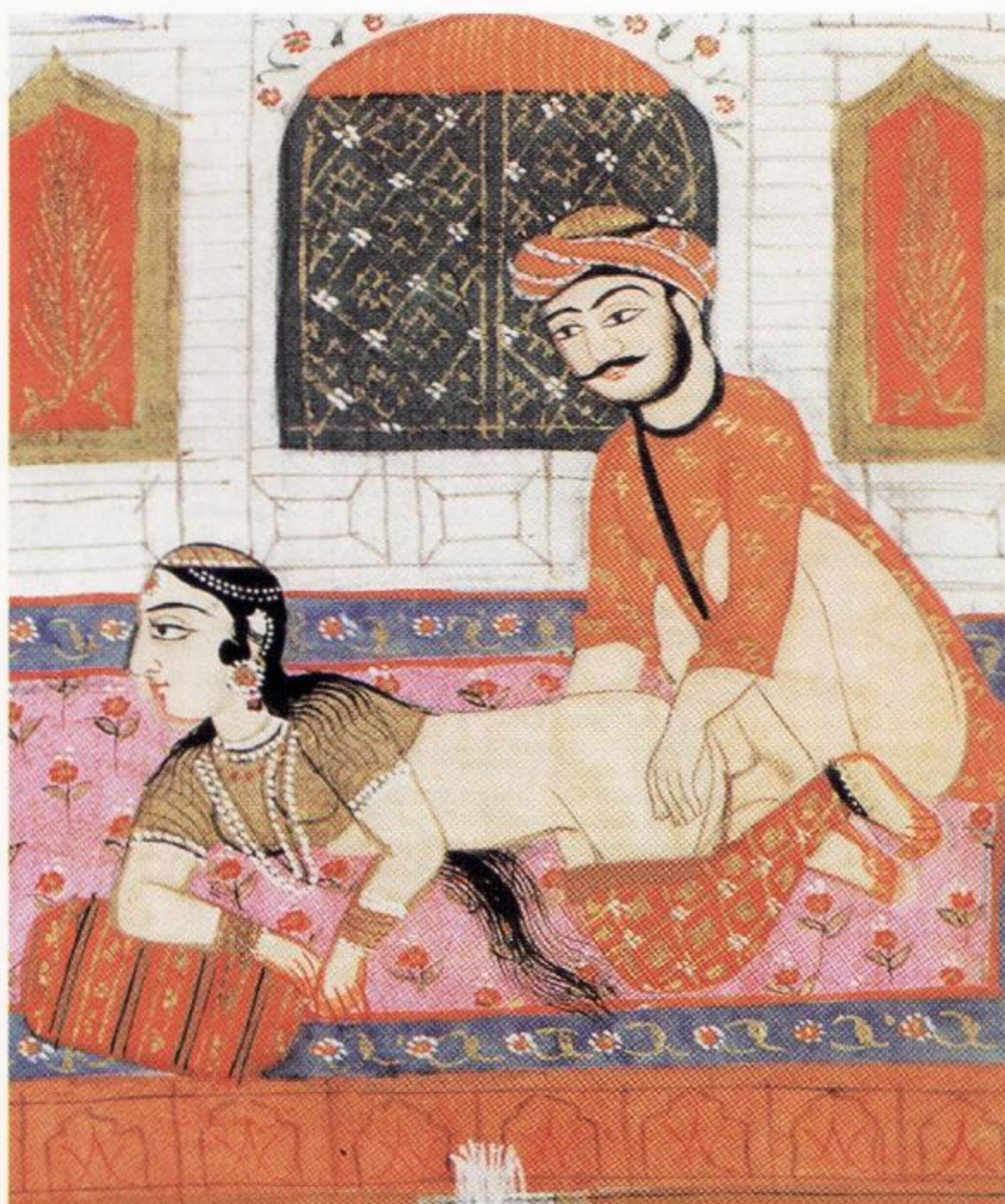


Ir *vajroli mudra*, ir *mula bandha* praktikavimas leidžia vyrui išlavinti dubens raumenis, o moteriai – makšties raumenis, kurie spaudžia varpą makšties viduje. Naudojantis abiem metodais lytinio akto metu padidėja jaudrumas, malonumo pojūtis ir valdymasis. Atsiradus psichikos sąsajai ar tiltui tarp Šivos ir Šakti (vyriškojo ir moteriškojo pradų), paprasčiau rasti kelią į nesąmoningas proto astralinės plotmes.

ORALINIS SEKSAS IR JONI BEI LINGAMO GARBINIMAS, ARBA AUPARIŠTAKA

Vienas pirmiausių ką tik gimusio žmogaus veiksmų – motinos krūties čiulpimas. Atlikdamas šį instinktyvų veiksmą naujagimis ne tik maitinasi, bet ir nesąmoningai aptinka malonų raminamąjį ryšį. Todėl vėliau vaikai čiulpia pirštą arba valgo žemes.

Kamasutra lytinio akto metu leidžia elgtis laisvai, atsiduoti vaizduotei ir fantazijoms be jokių tabu ir prietarų.



Iš tikrųjų oralinis pasitenkinimas būdingas ne tik vaikystėje. Jis lydi mus visą gyvenimą. Kramtomoji guma, rūkymas arba nagų kramtymas yra keletas įprasčiausių žmogaus oralinio pasitenkinimo apraiškų.

Pasak tantras, oralinis seksas yra nuostabus priešybių jungimosi būdas. Susijungia vyriškasis ir moteriškasis pradai ir atkuriamą vidinės energijos galių, siejančių mus su prigimtimi, pusiausvyrą ir harmoniją. Tantras tekstai byloja, kad lytinio akto metu išsiskiriantys syvai, arba *meilės sultys*, į kūną patekę per burną, yra dvasinio maisto šaltinis. Lyties organų sueitis laikoma aktu, kuriuo pratęsiama giminė, tuo tarpu *fellatio* (moters oralinės glamonės vyrui) ir *cunnilingus* (vyro oralinės glamonės moteriai) siekiama „proto vaiko“, kuris gali būti idėja ar net koncepcija, leidžianti žmogui pajusti daugiau pilnatvės.

Be to, praktikuojant tantrinę oralinį seksą burna ir liežuvis įgyja naujų erotinių savybių, nes kunilingo metu liežuvis tampa varpa, arba *lingamu*, o felacijos metu moters burna virsta makštimi, arba *joni*. Lytinis aktas tampa daug subtilesnis, tačiau toks pat aistringas ar net aistringesnis už įprastinę sueitį.

Tinkamiausia poza oraliniam seksui yra „varnas“, Vakaruose žinoma kaip „69 poza“. Šioje pozoje moteris, Šakti, ir vyras, Šiva, atsigula ant dešiniojo šono taip, kad galva būtų priešais partnerio lyties organus.

Gulėdamas šia poza vyras pakiša dešinę ranką po moters kojomis ir tarp jos šlaunų įspraudžia galvą. Sudrėkinęs seilėmis dešinės rankos smilių ir nykštį, smiliumi tvirtai suspaudžia išangę, o nykštį įkiša į makštį. Tuomet burną priglaudęs prie makšties liežuvio glamonėja varputę.

Tuo tarpu moteris apžioja partnerio varpą, uždengdama jos kanalo angą liežuvio galiuku, tuo pat metu dešinės rankos didžiuoju pirštu spusčioja vyro išangę, o kitais pirštais glamonėja tarpvietę ir sėklides.

Nors Vakarų kultūrose oralinį seksą tradiciškai supa įvairūs tabu ir prietariai, anksčiau jis laikytas nepadoriu ir net priskirtas iškrypimams, tantrose apie tokį seksą buvo ir tebėra kalbama visiškai priešingai. Lytinių išskyrų tantra niekada netapatino su kūno ekskrecija ar iš organizmo šalinamomis medžiagomis, kaip įprasta Vakaruose. Priešingai, pasak tantros, lytiniai syvai yra labai naudingi dėl juose esančių medžiagų, netgi manoma, kad moters makšties išskyros, arba *lotoso nektaras*, susimaišęs su seilėmis, turi savybę prailginti vyro gyvenimą.

Be šių naudingų savybių, dar reikia pabrėžti, kad visiškai atmetama galimo užkrato ar bjaurėjimosi kai kuriomis kūno dalimis galimybė, kadangi pagal tantrą prieš kiekvieną lytinį aktą ypač svarbu laikytis nepriekaištingos kūno, taip pat burnos higienos. Šios kūno dalys laikomos tokiomis pats skaisčiomis kaip ir kitos.

ANALINIS SEKSAS, ARBA ADHORATA

Pagal tantrinę tradiciją išangė laikoma viena jautriausių kūno dalių – erogenine zona, kurioje sukoncentruota didelė psichinė energija, nes ši sritis siejasi su apatine čakra *muladhara*. Šioje čakroje slypi pirminė nervų sistemos galia, kurią simbolizuoja Deivė Gyvatė arba *kundalini*.



Išangė – viena jautriausių žmogaus kūno dalių ir, žinoma, erogeninių zonų. Tinkamas jos stimulavimas suteikia nepaprastą malonumą.

Išangę gaubia raumenys, vadinamieji sfinkteriai, kurie reiškia mazgą. Šis žodis kilo iš graikų kalbos žodžio „sphinx“, taigi jis siejamas su Sfinksu, mitologine būtybe, paslapčių ir mįslių sargu. Remdamasi šiais mitologiniais tikėjimais tantra pataria Šivai (vyriškajam dievo pradui) atverti Šakti (moteriškojo dievo prado) sfinkterius ir įspėti Sfinkso mįslę.

Be šios mitologinės prasmės, pagrindinis tantrinio analinio lytinio akto tikslas – pažadinti *kundalini*. Būtent šioje srityje – tarp tiesiosios žarnos ir paskutiniojo stuburo slankstelio – yra *kundalini* liauka. Nors yra ir kitų šios liaukos stimulavimo ir



Analinio akto metu ejakuliacija įvyksta tiesiojoje žarnoje ir patiriamas labai malonus orgazmas, kurį partneriai turi patirti be jokių prietarų.

aktyvinimo būdų, analinių sfinkterių dilatacija – vienas greičiausių ir tiesioginių. Pasak tantras, analinio lytinio akto metu tiesiojoje žarnoje įvyksta ejakuliacija ir *kundalini* liauka gauna mitybinių medžiagų. Tokiu būdu *Šiva* (vyras) palaiko savąją *Šakti* ir pažadina vidinę ugnį.

Kaip ir kitokiems lytiniais santykiams, analiniam seksui reikia išankstinio abipusio sutarimo ir, žinoma, nepriekaištingos higienos. Būtina priminti, kad nors vakariečiams išangė nėra švari vieta, indams ji nekelia jokių rūpesčių. Išangės higiena griežta: lyties organai ir erogeninės zonos keletą kartų per dieną gausiai apiplaunami vandeniu, taip pat apsiplaunama po lytinio akto ar bet kokių kūno medžiagų šalinimo.

Analiniam seksui būtinas ne tik abipusis sutarimas ir nepriekaištinga higiena. Mylėtis analiniu būdu reikia ypač švelniai, nes staigūs šiurkštūs judesiai gali sužeisti ir moters išangę, ir vyro varpą. Todėl svarbu sujaudinti moterį dar iki analinės sueities, kad susidarytų pakankamas išskyrų kiekis, taip pat galima pasinaudoti lubrikantu.

Praktikuodami analinį seksą turime laikytis ypatingos higienos ir vengti staigių judesių, kad nesužeistume ypač švelnios moters išangės arba vyro varpos.

Praktikuodami analinį seksą turime laikytis ypatingos higienos ir vengti staigių judesių, kad nesužeistume ypač švelnios moters išangės arba vyro varpos.





Tantrinės meilės

POZOS



NORS ANT SENŲJŲ INDIJOS ŠVENTYKLŲ SIENŲ ir daugelyje tantrinių tekstų galima matyti neįtikėtinai sudėtingas, ypač vakariečiams, sekso pozas ir tikras raizgalynes, būtina pabrėžti, kad daugelį šių pozų sukūrė ir jomis naudojos šventosios tantras moterys, kurios *meilės meno* mokydavosi nuo pat vaikystės.

Atsižvelgiant į tai, pageidautina, kad vakariečiai, dabartiniai tantras pasekėjai, rinktųsi mažiau sudėtingas pozas, pamažu jas įvairindami ir pereidami prie sudėtingesnių, jei pageidauja. Tačiau tantra labiau rekomenduoja tas pozas, kuriose vyras sėdi ant grindų, kėdės arba lovos, o moteris

Klasikinėmis tantrinėmis sėdimosiomis pozomis lengviau pasiekti abipusį orgazmą.





Pozomis, kai moteris atsuka partneriui nugarą, vyras turi daugiau judėjimo laisvės ir gali geriau stimuliuoti moterį.



Pozų „veidas į veidą“ akių kontaktas yra geresnis, vyras taip pat gali daugiau judėti.

sėdi ant jo apglėbusi kojomis. Šio tipo pozos užtikrina naują orgazmo pojūtį.

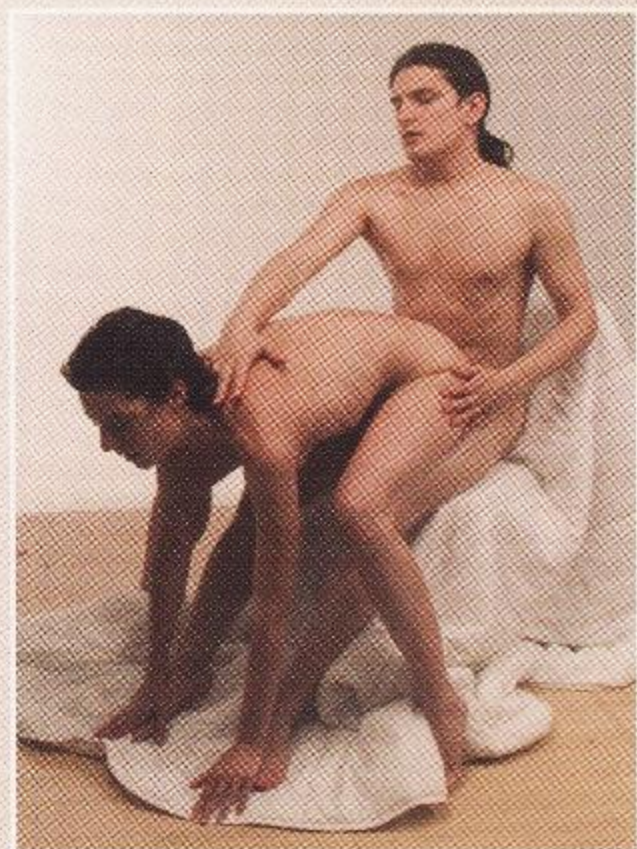
Be to, šiomis pozomis moteris esti aktyvesnė, priešingai nei pagal Vakarų lytiškumo sampratą, kur vyro vaidmuo yra aktyvus, o moters pasyvus.

Šiomis pozomis didesnį moters aktyvumą lemia *joni* (makšties) gebėjimas apgobti *lingamą* (varpą) ir perimti iš jo visą vyriškąją energiją. Dar viena teigiamybė moteriai – tiesioginis nuolatinis varputės stimuliacija, dėl kurio pasiekiamas didelis jaudrumas. Kita vertus, klasikinės (sėdimosios) tantrinės pozos leidžia lengviau pasiekti abipusį orgazmą ir gilią lytinę bei dvasinę poros sueitį.

Apskritai kartu su klasikinėmis tantrinėmis sėdimosiomis vyro ir moters pozomis galima išskirti penkias pagrindines tantrinio sekso pozų grupes:

1. Sėdimosios – moteris sėdi ant vyro veidu į veidą, arba priešingai, vienas iš partnerių sėdi nugarą.
2. Iš nugaros – moteris vyrui atsuka nugarą.
3. Gulimosios – vyras ir moteris guli ant šono.
4. Stovimosios – vyras ir moteris stovi arba remiasi, pavyzdžiui, į sieną arba kėdę.
5. Veidu į veidą – vyras guli ant moters, gulinčios ant nugaros praskėstomis sulenktomis arba pakeltomis kojomis. Arba atvirkščiai, moteris guli ant vyro, gulinčio ant nugaros praskėstomis tiesiomis kojomis.

Poza, kai vyras yra atsirėmęs į kėdę, o moteris sėdi ant jo, yra originalus stovimosios pozos variantas.



TANTRINĖS SĖDIMOSIOS POZOS



▲ JUB JAM (TĖVO–MOTINOS) POZA

Vyras sėdi pusiau lotoso poza (kojos pusiau sukryžiuotos). Moteris atsisėda jam į skreitą ir įsikišusi varpą į makštį apkabina kojomis vyro liemenį. Lytinio akto metu partneriai apsikabina, žiūri vienas į kitą ir bučiuojasi.



▲ KUMELĖS POZA

Nugara ant vyro atsisėdusi moteris stipriai suspaudžia lingamą (varpą) joni (makštyje) ir įtempdama bei atpalaiduodama makšties raumenis spusčioja varpą skirtingu intensyvumu. Šia poza moters kojos yra suglaustos.

◀ PURUŠAJATA, ARBA LOTOSO POZA

Vyras atsisėda lotoso poza (kojos sukryžiuotos), moteris sėdasi į skreitą veidu į partnerį. Po to į makšties vidų įstumiama partnerio varpa ir apkabinę vienas kitą abu ritmingai pradeda lytinį aktą.

BEŽDŽIONĖS POZA ▶

Partneriai sėdi vienas priešais kitą. Vyras pakelia moters kojas ir užkelia jas virš rankų, ties alkūnėmis. Šia poza vyras pradeda sueitį. Pakankamai giliai įėjęs į moterį jis stumdo ją pirmyn ir atgal, rankomis glostydamas liemenį.





▲ SUPYNIŲ POZA

Pagal šį „Kumelės pozos“ variantą gulintis ant nugaros ir šiek tiek išsiritęs vyras įstumia varpą į moters, sėdinčios nugarą ant jo, makštį. Pasiekus pageidaujamą sueities gylį moteris siūbuoja pirmyn ir atgal, tuo pat metu įtempdama makšties raumenis.



▲ PIRAMIDĖS POZA

Sėdintis vyras pasisodina moterį nugarą sau ant šlaunų ir pradeda sueitį judėdamas pirmyn ir atgal, į viršų ir apačią. Būdamas šia poza vyras gali remtis į pagalvę.

DIDŽIOSIOS DEIVĖS KALI POZA

Vyras guli ant nugaros, o moteris pritupia ant vyro šlaunų ir įsikišusi varpą į makštį stipriai suglaudžia kojas. Po to pradeda ritmingai judėti į vieną ir į kitą pusę, kol pasiekia orgazmą.

GYVATĖS ŽABANGŲ POZA

Iš pradžių vyras ir moteris sėdi vienas priešais kitą išskėstomis tiesiomis kojomis. Tada moteris atsisėda veidu į partnerį ir apglėbė vienas kitą kojomis jie pradeda sueitį siūbuodami pirmyn ir atgal.

ŽNYPLIŲ POZA ►

Vyras guli ant nugaros ištiesęs arba truputį sulenkęs kojas, tuo tarpu sulenkusi kojas per kelius moteris atsisėda ant jo, pati įsikiša lingamą (varpą) į joni (makštį) ir laikydama varpą viduje ilgai spusčioja.

▼ LYGYBĖS POZA

Abu partneriai sėdi vienas priešais kitą. Po to moteris atsisėda ant partnerio veidu į jį, kojas padeda iš abiejų jo pusių, o rankomis laikosi jam už nugaros.







▲ BURLAIVIO POZA

Moteris atsisėda ant gulinčio partnerio nugara į jį ir įsikiša varpą į makštį. Už nugaros atmetomis rankomis remiasi į partnerį, kuris ją prilaiko.

▼ KĖDĖS POZA

Moteris sulenkia kojas, o vyras atsisėda ant jos ir įkišęs varpą į makštį pradeda ritmingai judėti.



TANTRINĖS POZOS IŠ NUGAROS

▼ INSTINKTO POZA

Tai klasikinė poza iš nugaros. Moteris atsiklaupia ant kelių ir remdamasi rankomis pasilenkia į priekį. Už jos esantis vyras taip pat atsiklaupia ant kelių, tačiau išlieka tiesus. Šia poza vyras įkiša varpą į makštį ir švelniais stumiamaisiais judesiais pradeda lytinį aktą.



KARVĖS IR JAUČIO POZA

Dar viena klasikinė poza iš nugaros. „Karvės ir jaučio“ poza moteris remiasi į pagrindą kojomis ir rankomis, o partneris atlieka sueitį stovėdamas.

▼ DRAMBLIO SPAUDIMO POZA

Moteris atsigula ant pilvo, visu kūnu prisispausdama prie pagrindo. Tuomet vyras gulasi ant jos ir šiek tiek išlenkęs liemens-dubens sritį žemyn lėtai pradeda sueitį.





GULIMOSIOS TANTRINĖS POZOS

ŠAUKŠTŲ POZA

Vyras ir moteris atsigula ant šono, partnerė pirma, o partneris už jos. Jie susiglaudžia tartum du sulipę šaukštai, vyras įeina į moterį, ir jiedu pradeda lytinio akto ritualą.

SUPAMOSIOS KĖDĖS POZA ►

Partneriai guli ant šono vienas priešais kitą tiesiomis kojomis. Vyras įsispraudžia tarp moters šlaunų ir pradeda sueitį. Tuomet moteris pakelia vieną koją ir padeda ją ant vyro, o kita jos koja lieka po partneriu.

SKERSINĖS LIUTNIO POZA ►

Įsimylėjęliai atsigula ant šono vienas priešais kitą, moteris vieną koją padeda ant vyro ir leidžia jam įeiti. Įstūmęs varpą į makštį vyras vieną koją užkelia ant moters šlaunies.



TANTRINĖS POZOS VEIDU Į VEIDĄ

▼ ŠIVOS ŠOKIO ANT ŠAKTĖS POZA

Moteris guli ant nugaros kiek sulenktomis ir praskėstomis kojomis, o vyras gulasi tarp jos kojų. Kai mylimasi partneriams pasikeitus vietomis (moteris guli ant vyro), poza vadinasi „Šaktė šokia ant Šivos“.



INDROS ŽMONOS POZA

Gulinti ant nugaros moteris išskečia kojas į šalis, o vyras, klūpėdamas ant kelių, įeina į ją.

▼ GEISMO TILTO POZA

Atsigulusi ant nugaros moteris lengvai atlošia galvą ir kuo aukščiau kelia liemenį smarkiai išskėtusi kojas, kad pasiektų vyro (esančio virš jos) kūną.



DRAKONO POZA

Tai daugiau apsikabinimas nei sekso poza. „Drakono“ poza (moteris guli ant nugaros ištiestomis kojomis, vyras atsigula ant jos, taip pat ištiesęs kojas) – klasikinės vakariečių „misionieriaus“ pozos variantas, tačiau labai malonus, nes ypatingo lytinio akto metu sukuria meilės ir intymumo atmosferą.

MEILĖS SAITO POZA

„Meilės saitas“ yra išvestinė „Drakono“ poza. Būdama „Drakono“ poza moteris užkelia koją ant partnerio šlaunies ir stipriai prispaudžia jį prie savęs. Rankomis apsiveja jam kaklą, švelniai, bet intensyviai glamonėja sprandą ir aistringai bučiuoja.

▼ KRABO APKABINIMO POZA

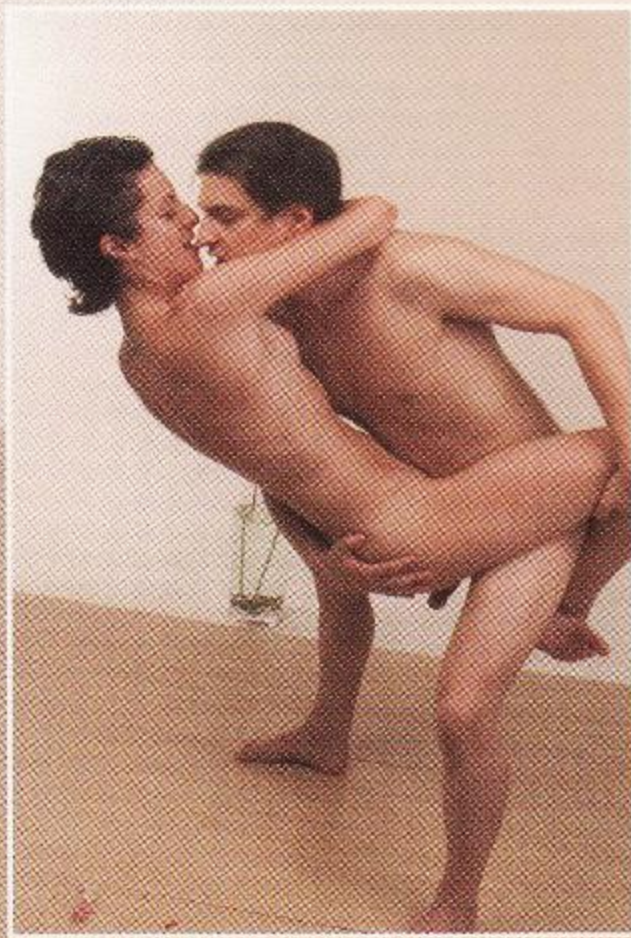
Ant nugaros atsigulusi moteris sulenkia kojas per kelius ir kuo stipriau pritraukia šlaunis prie pilvo. Atsiklaupęs ant kelių vyras, sėdintis ant kulnų, pradeda sueitį.



STOVIMOSIOS TANTRINĖS POZOS

STULPO POZA ▶

Partneriai stovi vienas priešais kitą. Vienas jų, paprastai vyras, remiasi į sieną, tačiau gali



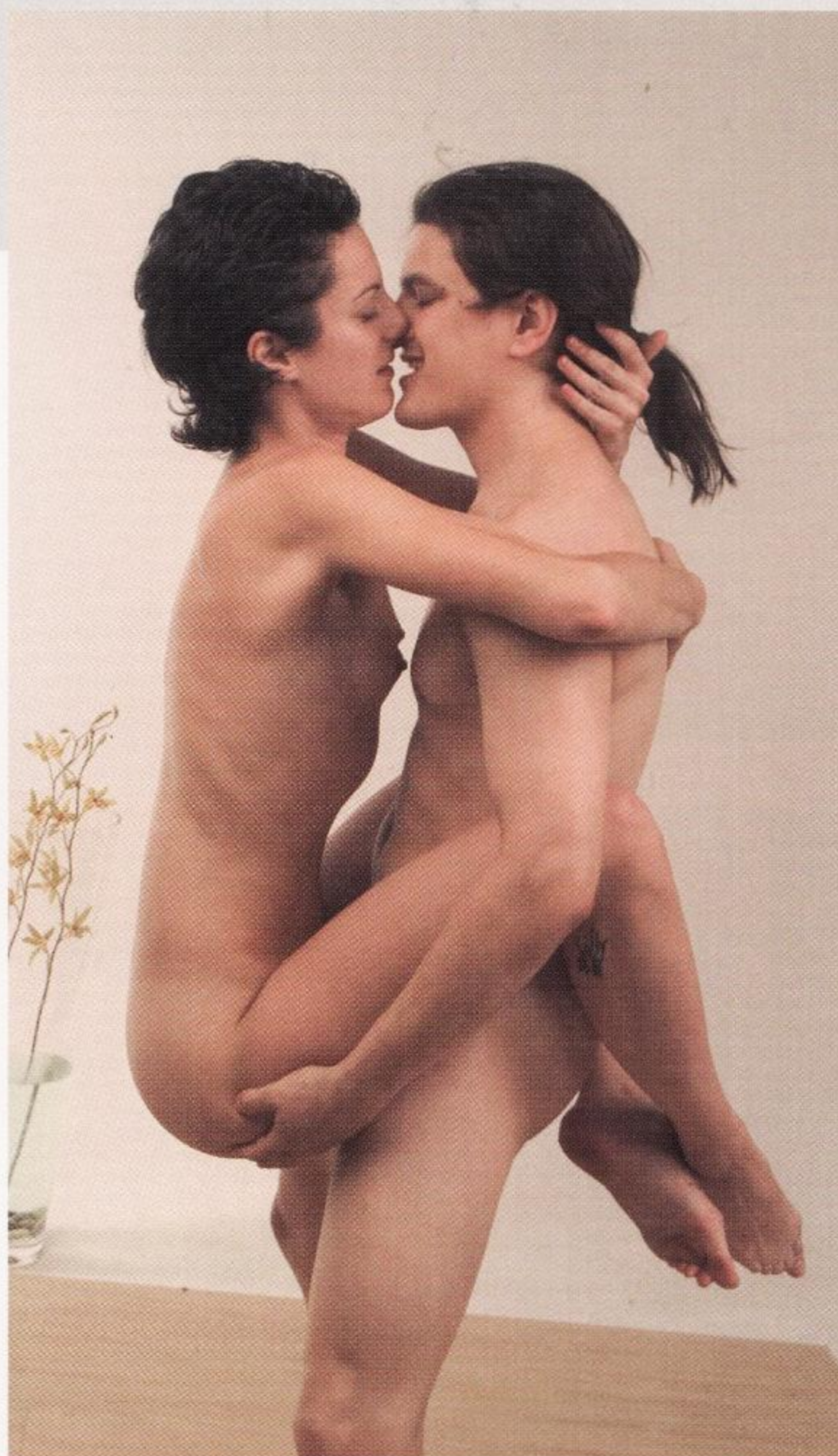
WWW.WEELICHTCHONG.COM

ir nesiremti, jeigu išsilaiko ant kojų, kai moteris savo svorį perkelia ant jo, apkabindama ir bučiuodama.



▲ VIJOKLIO POZA

Kai partneriai mylisi „Stulpo“ poza, moteris pakelia vieną koją ir tarsi vijoklis ją apveja vyro liemenį.



▲ DIDŽIOJO ŠUOLIO, ARBA LYTINIO AKTO KYBANT, POZA

Vyras stovi atsiremęs į sieną arba laikosi tik ant kojų. Moteris atsistoja veidu į jį, rankomis apkabina kaklą ir aistringai glėbesčiuoja. Vyras užsikelia moterį sau ant šlaunų arba laiko ją rankomis už sėdmenų ir pradeda sueitį. Moteris kojomis apsiveja vyro liemenį. Vyras gali laikyti moterį už sėdmenų ir ritmingai judėti.

KABANČIOS DEIVĖS, ARBA AUKŠTAI PAKELTŲ KOJŲ, POZA ▶

Moteris, gulėdama ant nugaros, ištiesia kojas ir užkelia jas ant partnerio pečių prie kaklo. Klūpėdamas už moters vyras laiko ją už šlaunų ir stumia lingamą (varpą) į makštį, moteris suglaudžia šlaunis ir suspaudžia varpą.





Maithuna, MAGIŠKASIS LYTINIS AKTAS



Meilės kambarį paruoškime taip, kad jaustumės tarsi šventoje erdvėje.

SANSKRITO ŽODIS MAITHUNA verčiamas kaip lytinis aktas, nors reiškia susijungimo su *ma* (pirmąpradė galia) aktą. *Maithuna* – tai Šivos ir Šakti sąjunga, kosminis vyro ir moters lytinis aktas. Pasak tantras, tai ne vyras mylisi su moterimi, jie yra dvi susijungiančios visatos. Joms susijungus vyksta abipusis keitimasis visose plotmėse, nes nesiekama egoistinio pasitenkinimo; partneriai atsiveria vienas kito kūno visatai, tarsi ji būtų jų savastis.

Atliekant *maithuna* labai svarbu suvokti partnerį kaip dieviškumo apraišką, būtent toks požiūris paverčia lytinį aktą šventu transcendentinės meilės aktu. Mylėtis reikia ne šiaip su koku nors asmeniu, jame turime matyti dieviškumo, kurio kiekvienas mūsų turime viduje, apraišką. Tuomet visos silpnybės ir

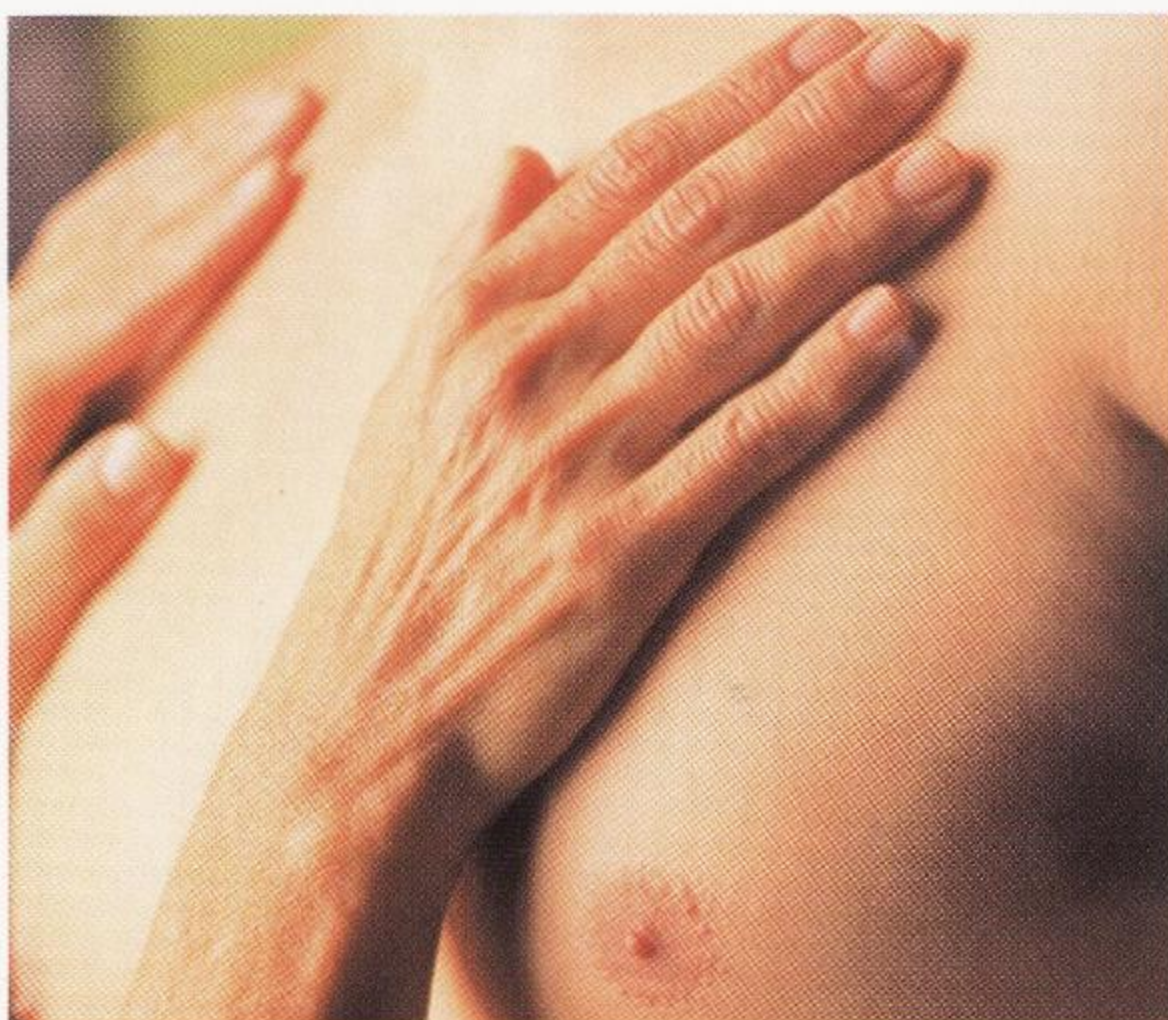




Sandalmedžio ar kitokie kvapai padės sukurti jaukią aplinką, kad galėtume išlaisvinti jausmus.

trūkumai, įžvelgti kitame asmenyje, išnyksta bent jau šventojo *maithuna* meilės akto metu.

Pasak tantras, malonumo pilnatvę galima pasiekti tik išmokus kontroliuoti ejakuliaciją ir tokiu būdu pratęsus meilės aktą, kad moteris galėtų patirti multiorgazmą. Tai visiškai priešingybė Vakaruose praktikuojamam seksui, kai beveik įkyriai siekiama kuo greičiau pasiekti orgazmą ir išlieti sėklą. Tantriniame sekse, priešingai, dar iki įvykstant ejakuliacijai, vyras ir moteris ištirpsta vienas kitame, nes sutelkiantis nejudamas ryšys leidžia keistis meile ilgai, iki begalybės. Nors ejakuliacija sulaikoma, vyras neturi



Lėtai, neskubėdami rankomis glostykite visą kūną, suteikime jam švelnią gaivią glamonę.

nutraukti lytinio akto: tokiu būdu moteris labiau sujaudinama, ji pasiekia didžiausio jaudrumo.

Maithuna (švento vyro ir moters susiliejo meilės ritualo) metu būtini trys pagrindiniai etapai: glamonės, lytinis aktas ir mėgavimasis pasiektu superorgazmu, kurį tantras vadina kosminiu orgazmu.

Šiems trimis etapams reikia praktikos, savo bei partnerio jausmų sutelkimo ir ypač kantrybės. Be to, turime išmokyti išlaisvinti kūną iš pančių ir kompleksų, leisti sau mėgautis šia patirtimi. Per *maithuna* siekiama kuo ilgesnio malonumo pojūčio, kad per dieviškąją lytinę energiją rastume ryšį su kosmosu.

MAITHUNA, ŽINGSNIS PO ŽINGSNIO

1. Meilės buveinės paruošimas

Pasak tantras, patalpa arba kambarys, kuriame bus atliekama *maithuna*, turi būti švarus, jaukus ir malonus. Patalpą reikia gerai išvėdinti, joje turėtų būti prieblanda, o silpna šviesa, pageidautina violetinė, turėtų kristi ant moters kūno. Kambaryje reikia gėlių ar kitų augalų, žvakių ir kelių sandalo arba muskuso kvapo smilkalų lazdelių patalpai aromatizuoti. Tačiau *meilės buveinėje* svarbiausia ne dekoracijos – žvakės ir gėlės, nors šie daiktai padeda pažadinti jausmus. Būtina suvokti, kad mes einame į šventą erdvę ir laiką.

2. Prausimasis vandeniui

Prieš bet kokią tantrinę praktiką būtina išsimaudyti. Tai ne tik higienos, bet ir protinio bei dvasinio apsisvalymo klausimas. Išsimaudę vonioje ar po dušu nusimetame visus dienos rūpesčius ir įtampą, išvalome savo energinį kūną. Plaudami, valydami ir kvėpindami kūną mes pripažįstame jo grožį ir transcendentinę dimensiją. Vadinas, tai labai svarbi meilės ritualo dalis, o ne paprastas išsimaudymas vonioje. Išsimaudę galime įtrinti kūną švelniai kvepiančiu aliejumi ar losjonu, svarbu per daug neužgožti natūralių kūno, dar svarbiau, seksualinių kvapų, veikiančių kaip afrodiziakai.

3. Gera išvaizda

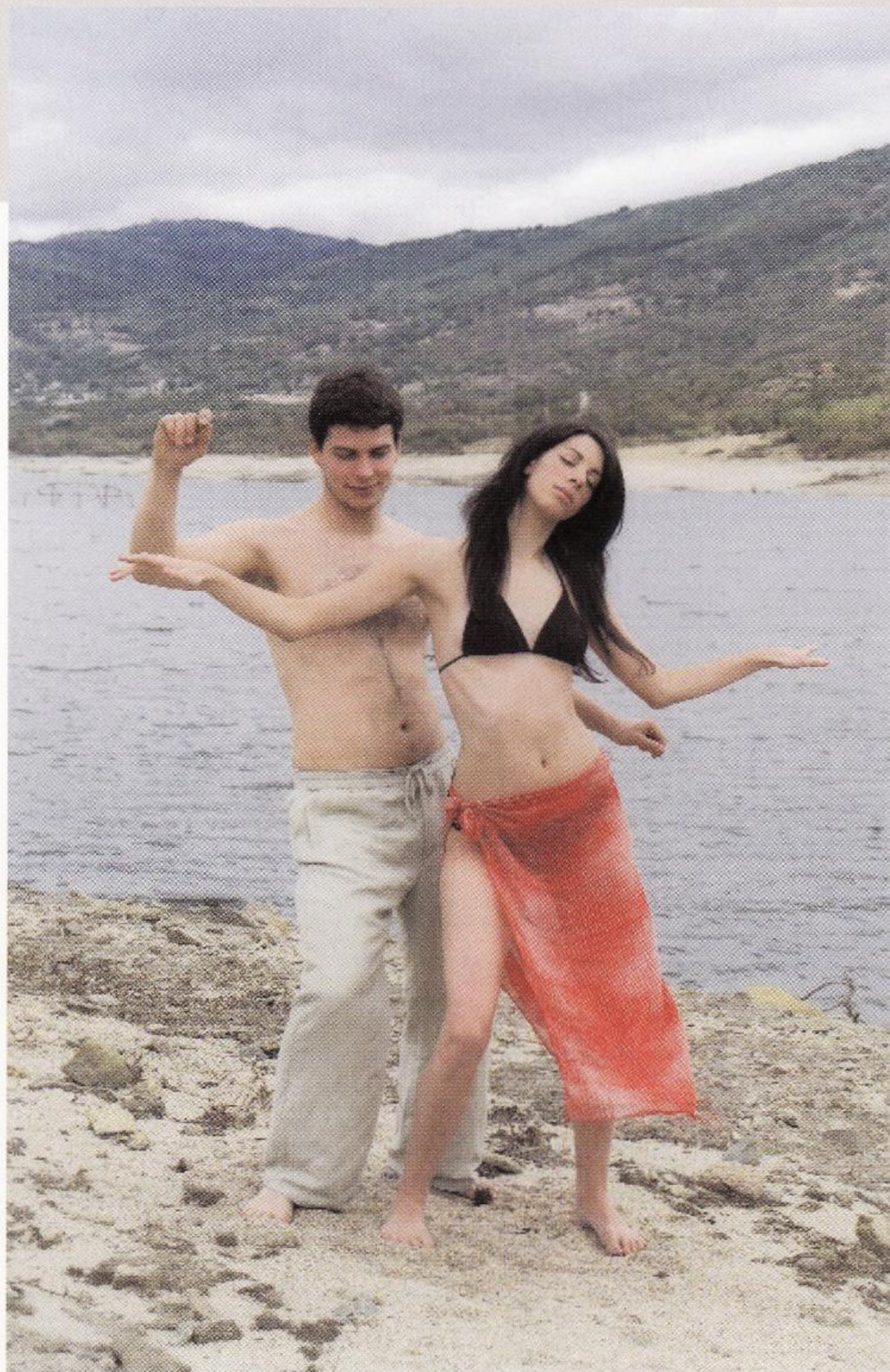
Labai svarbu mylimam žmogui pasirodyti kuo patraukliau. Kadangi atliksime dievo ir deivės vaidmenis, turime būti švytintys ir žavūs. Jei moteris turi ilgus plaukus ir nešioja surištus, turėtų juos paleisti. Jai kaip ir vyrui derėtų apsirengti patogiai ir gundomai, tik natūralaus pluošto drabužiais, nes jie netrukdo energijos tėkmei. Tantriniame sekse labai svarbu rūpintis ir kūnu, ir dėvimais drabužiais bei papuošalais, nes tai vienas iš būdų sužavėti partnerį ir sąmoningai mylėtis.

4. Šventojo akto suvokimas

Atėję į meilės ritualo *maithuna* buveinę, turime jaustis patekę į tokią vietą, kurioje nėra nei praeities, nei ateities; tai vieta, į kurią negalime neštis praeities prisiminimų ar ateities lūkesčių, rūpesčių ar troškimų. Turime atsikratyti ne tik drabužių, bet ir visų šių minčių prieš žengdami į stebuklingąjį ratą (mėlyną, violetinį ar aukso spalvos), kurį būsime parengę anksčiau iš gėlių ir žvakių, nes prie mylimojo kūno turime artintis tarsi prie šventos teritorijos.

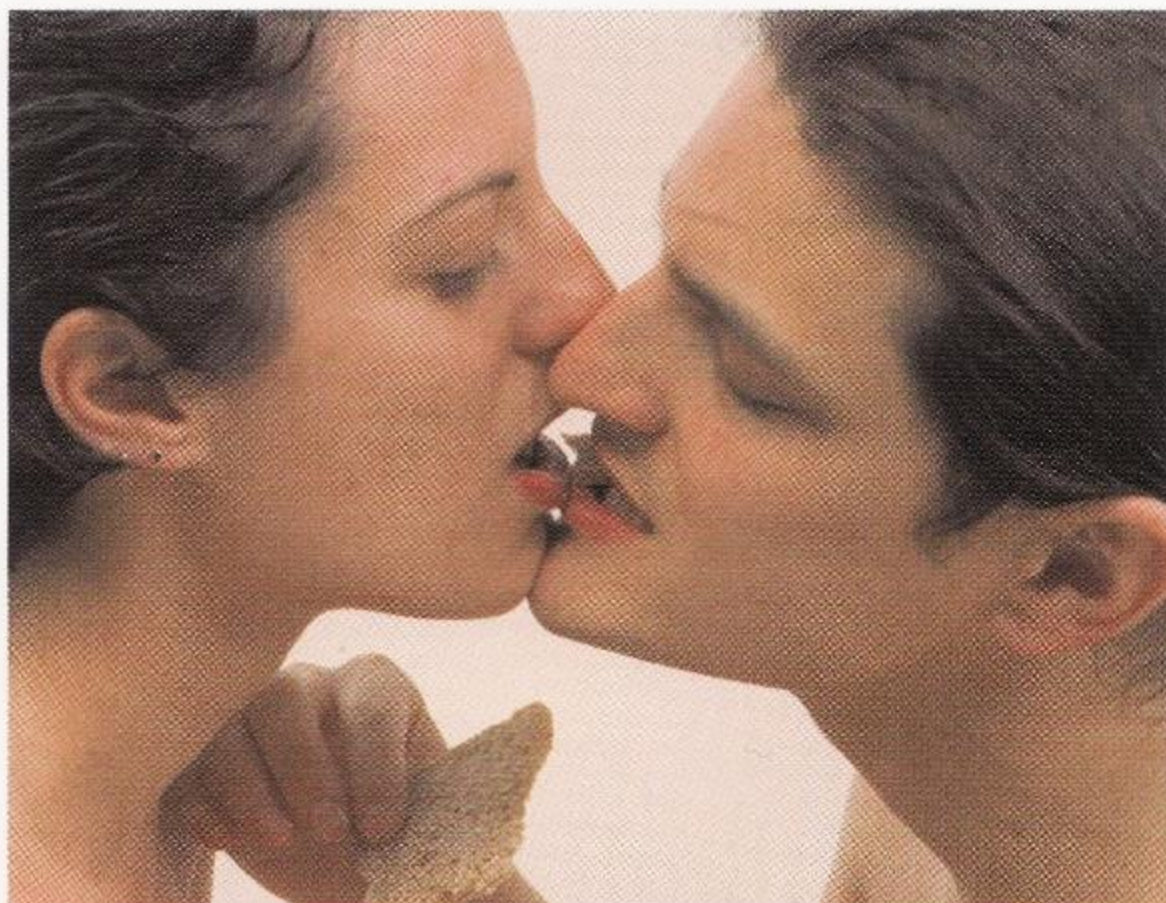
5. Šokis

Šokis visada buvo tantrinių ritualų dalis. Senovės Indijos šventyklose buvo net šokėjų – devadasių,



Tantroje šoku naudojamas kaip veiksminga priemonė lytinei energijai pažadinti, kaip jaudinamu erotiniu būdu atsipalaiduoti nuo įtampos.

kurios mokydavo mokinius šventųjų sekso paslapčių. Šoku buvo naudojamas kaip veiksminga priemonė lytinei energijai pažadinti. Tam jis skiriamas ir mūsų dienomis. Šokdami laisvai, nesijaudindami dėl judesių, leisdami kūnui reikšti emocijas, atsipalaidavę nuo įtampos ir, svarbiausia, jausmingai judindami klubus galime pažadinti seksualumo čakrą bei didelę vidinę energiją ir intensyvų erotizmą. Taip pasirengsime mylėtis su partneriu.



6. Žiūrėjimas į akis

Gulėdami vienas šalia kito įdėmiai žiūrėkime į akis ir bučiuokimės nesiliesdami kūnais, nuolat stebėdami, kad kvėpavimas būtų ritmingas. Labai svarbu, kad akys visada būtų atmerktos, kad žvilgsniu palaikytume ryšį su partneriu.

7. Vyro jaudrinimasis

Jaudrinimosi tikslas – geismo ir ego išlaisvinimas jaudrumui padidinti. Vyras turi atlikti tantrinį *njasa* ritualą arba save sujaudrinti.



Partnerį galime sužavėti ir maistu, pamalonindami jį subtiliu, svaiginančiai maloniu skoniu.

Bučiuodamiesi ne tik jaudriname kūną. Bučinyje savaime yra erotinė patirtis, nes susijungusios lūpos simbolizuoja lytinį aktą.

8. Moters kūno garbinimas

Atsiklaupęs priešais partnerę vyras švelniais prisilietimais pamalonina visą jos kūną. Pradėti reikia nuo kairiosios pėdos ir ta pačia puse kilti aukštyrą iki galvos, po to dešiniąja puse nusileisti iki kitos pėdos.

9. Partnerio maitinimas ir girdymas

Meilės kambaryje iš anksto paruoškime padėklą su maistu (mažytes porcijas), kuris yra *maithuna* ritualo dalis. Tai mėsa, žuvis, grūdai ir vynas. Šie maisto produktai leis mums susitapatinti su gamta.

Pirmiausia vyras duoda gabalėlį mėsos (simbolizuoja gyvūnijos pasaulį, iš kurio kilome) moteriai, tardamas mantrą *pat*. Tokiu būdu jis suteikia savo energijos mėsai ir partnerės kūnui. Tada abu gurkšteli vyno (gyvenimo kraujo simbolis). Po to, kaip ir vaišindamiesi mėsa, vienas kitam duoda gabalėlį žuvies (vandens elemento simbolis) ir vėl gurkšteli vyno. Viskas užbaigiama grūdais arba sėklomis (žemės simbolis), pavyzdžiui, turinčio afrodiziakinių savybių kardamono sėklomis, kurių dvi puselės simbolizuoja *in* ir *jang*.

Atlikdami maitinimo ritualą turime sąmoningai suvokti ką darome. Nereikia užmiršti, kad tantras veikia visus penkis jautumus. Be to, svarbu, kad pereidami nuo vieno produkto prie kito kiek pamedituotume.

10. Bučiavimasis

Anot tantros, pasikeitimas kūno skysčiais per seiles padeda vyrui ir moteriai rasti kosminės energijos pusiausvyrą. Todėl bučiavimasis tantrinio lytinio akto metu nėra tik paprastas būdas jaudrinti kūną ir įžiebtį aistrą. Bučinyse vertingas pats savaime kaip erotinė patirtis, kadangi gilus burnų susijungimas yra tarsi kitoks lytinis aktas, kuriame moters lūpos simbolizuoja makštį (*joni*), o vyro liežuvis – varpą (*lingamą*). Todėl *maithuna* metu labai svarbu bučiuotis.

11. Glamonėjimasis

Glamonės – vienas pagrindinių tantrinio sekso elementų. Visada pradedame nuo švelnių glamonių ir iš pradžių vengiame liesti partnerio lyties organų. Po to glamonėjame intensyviau ir lytiškai jaudriname partnerį, glostydami lyties organus sukamaisiais judesiais, galimas net negilus įsiskverbimas. Nejudamas įsiskverbimas yra glamonių dalis.

Po įdėmaus žiūrėjimo į partnerį ir bučinių į lūpas apipilkime visą jo kūną bučiniais ir leiskime daryti tą patį savo mylimajam ar mylimajai. Po to moteris atsigula ant nugaros ir leidžia partneriui glostyti krūtis, kad abu neskubėdami pasinertų į malonius pojūčius. Moteris glamonėja visą partnerio varpą, vyras švelniai ir meiliai glamonėja moters lyties organus.

Niekada neturime jaustis slegiami arba genami laiko. Būtina sąlyga – nereikia skubėti, nes tantrinės glamonės turi trukti mažiausiai valandą. Tantrinio sekso tikslas – mėgavimasis ekstazės siekimu kiekvieną akimirką.

12. Jaudinantis masažas

Pasitepę rankas koku nors stimuliuojančiu jutimus aliejumi, lėtai ir švelniai masažuojame partnerį. Pirmiausia sukamaisiais judesiais, po to nuo viršaus slenkame žemyn, paliesdami kiekvieną kūno lopinėlį, leisdami rankų pirštams taip pat pajusti malonumą. Pradžioje susilaikykime nuo krūtinės ir lytinių organų masažo, palikime tai pabaigai.

13. Kvėpavimas poroje

Susiėmę už rankų, susiviję kūnais ir žiūrėdami vienas kitam į akis keletą minučių giliai kvėpuojame. Pailsėkime ir vėl kvėpuokime su pertraukomis, ruošdamiesi nuostabiai sueičiai, visiškai kitokiai nei anksčiau.

14. Meilės garsų išlaisvinimas

Maithuna metu galime ir privalome išleisti per gerklę visus viduje kylančius meilės garsus: dejones, šnabždesį, riksmą, šūksnius. Tai penktosios – gerklės – čakros išraiška.

15. Meilės akto pradžia

Pasak tantros, ne vyras myli moterį, o abu partneriai yra dvi susijungiančios ir atsiveriančios visatos. Tantrinis seksas įsiskverbimą laiko dar vienu žingsniu partneriams suartėti, tačiau pats įsiskverbimas nėra tikslas. Todėl pirmasis jo etapas turi būti statiškas, tai yra lingamas (varpa) nejudinamas joni (makštyje), kol partneriai švelniai glamonėjasi.





Po keleto valandų glamonių kūnas yra pasirengęs lėtam ir švelniam įsiskverbimui.



Lytinis aktas savaime nėra tikslas. Tai kelias į kitokią visatą, kurioje du žmonės myli vienas kitą ir siekia dvasinės sąjungos.

Po kiek laiko pastebėsime, kad partnerės makštis (*joni*) visiškai atsipalaidavo ir ima ritmingai judėti kaip ir varpa (*lingamas*), kai būna makšties viduje. Šis *maithuna* etapas turi trukti mažiausiai 30 minučių, tinkamiausia poza yra *jab jum* (motinaitė), kuria vyras sėdi sukryžiuotomis kojomis, o moteris, atsisėdusi ant jo, apsiveja kojomis juosmenį.

16. Orgazmo pratęsimas

Pasak tantros, ejakuliacija yra gyvybinės energijos švaistymas, o kontroliuojamas sėklos išsiveržimas papildo kraują ir suteikia tantros pasekėjui galingos energijos. Todėl *maithuna* metu vyras turi kuo ilgiau sulaikyti ejakuliaciją. Kai *lingamo* (varpos) erekcija yra itin stipri, o vyras beveik pasiekęs ejakuliaciją, sueitį reikia nutraukti ir atlikti kvėpavimo, *badha* ar raumenų valdymo pratimus, mudras ir pereiti prie švelnių glamonių. Vyras taip pat gali sulaikyti ejakuliaciją pirštais suspausdamas tarpvietę, esančią tarp kapšelio ir išangės.

17. Lytinio akto pradžia

Po dviejų ar trijų tantrinių glamonių valandų partnerių kūnai pasiekia aukščiausią susijaudinimo laipsnį ir jaučiasi tarsi vienas. Atsidudami maloniems pojūčiams galime lėtai bei švelniai pradėti lytinį aktą ir tęsti jį, kol pasieksime orgazmą. Lytinį aktą lėtais judesiais pradėkime sėdėdami, šiek tiek atsilošę.

Glamonės yra labai svarbios. Glamonėjime visą kūną, iš pradžių sukamaisiais judesiais, po to iš viršaus į apačią. Lyties organus palikime pabaigai.

Jei norime, kad įsiskverbimas būtų gilesnis, moteris turėtų praskęsti kojas V raidės forma ir abu apglėbti vienas kito juosmenį kojomis. Vėliau galima pereiti prie *misionieriaus* pozos, tačiau neilgai, nes ji skatina greitą ejakuliaciją. Pozas galime keityti, moteris gali atsisėsti ant vyro arba atsitūpti, partneriai taip pat gali atsigulti ant šono arba vyras ant moters.

18. Orgazmas

Atėjus orgazmo akimirkai vyras kiek tik gali atitraukia liežuvį ir sulaiko kvėpavimą. Valdydamas sėklos išsiliejimą ir sulaikydamas energiją jis skatina dieviškosios ekstazės galią, nuo kojų pirštų galiukų iki pat viršugalvio užliejančią malonumo bangą. Tačiau kai kurie tantras mokytojai teigia, kad ejakuliacija gali įvykti orgazmo metu. Jeigu lytinis aktas buvo visiškai *šaktiškas* ir įvyko absoliutus aukštesnio lygmens partnerių susijungimas, o ne paprasčiausias fiziologinis aktas, iš sėklos pasklinda šviesa (*sėklos kvintesencija*), kuri kyla aukštyn ir skatina kilti energiją, o žmogus pasiekia intuicinį proto būvį.

19. Syvų absorbavimas

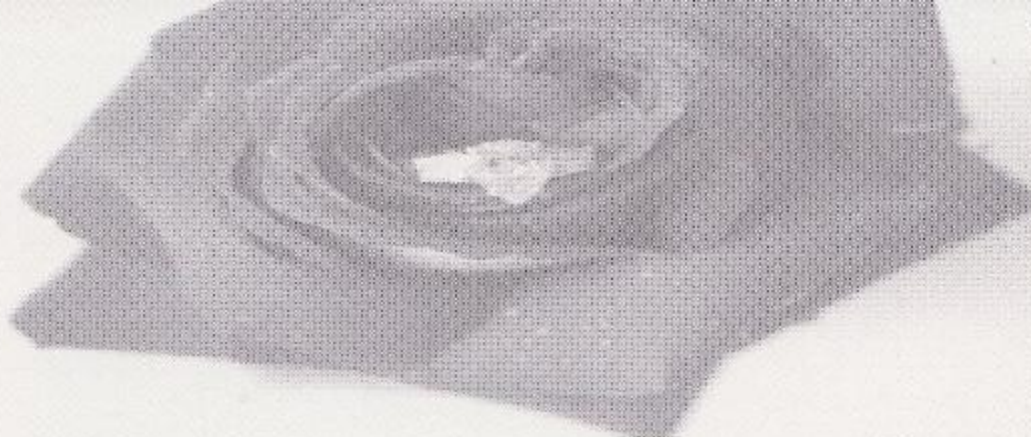
Jei vyras išlieja sėklą, o moteris patiria orgazmą, vyras turi sugerti *joni* (makšties) meilės syvus burna, arba kuo labiau prispaudęs prie moters absorbuoti syvus *lingamu* (varpa). Pasiekusi orgazmą moteris giliai bučiuoja partnerį, leisdama savo seilėms patekti į partnerio burną. Pasak tantras, seilės turi vyriškojo ir moteriškojo polių energiją vienijančių savybių.



20. Atsipalaidavimas, meditacija ir partnerių dieviškumo garbinimas

Užbaigę lytinį aktą, patyrę arba nepatyrę orgazmą ir ejakuliaciją, pasilieiname kartu su partneriu. Apkabinę vienas kitą, žiūrėdami į akis leiskime kvėpavimo ritmui užlieti meilės buveinę, meditacijos būdu susitelkime į nuostabią *dabarties akimirką*. Po to, kaip ir *maithuna* pradžioje, eikime į mėlynąjį ar auksinį ratą, atsiklaupkime, suglauskime priešais save delnus ir nusilenkime partneriui, kad pagerbtume jo dieviškumą.



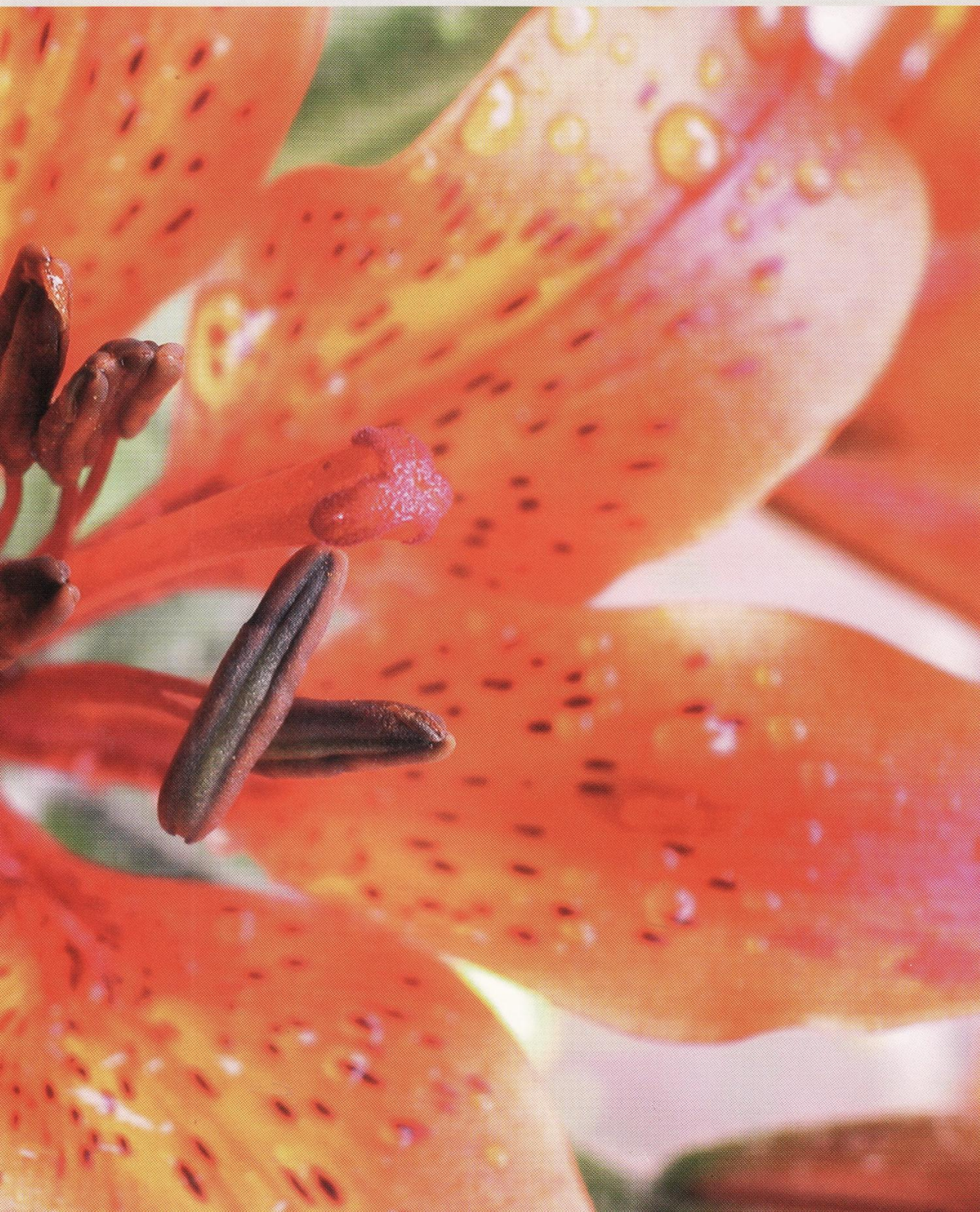


Tantrinis savaitgalis: AISTROS SUGRĮŽIMAS



Meilės jėga yra pati galingiausia gyvybinė jėga, kurią turi žmogus, – teigia tantra. Seksualinė vyro ir moters sąjunga lygiai taip pat sutelkiama ir ties fizine, ir ties dvasine energija. Labai svarbus yra pats aktas ir stiprus emocinio ryšio tarp įsimylėlių užmezgimas. Anot tantros, lytinio akto partneriai nėra paprasti vyras ir moteris, atsiduodantys vienas kitam. Jie – vidiniai dievas ir deivė, nuolat bendraujantys ir dievinantys vienas kitą.

Anot tantros, laikui bėgant aistra neišnyksta. Visiškai pažinus partnerį ir bendraujant su juo aistra tik sustiprėja.





Bėgant laikui dažnai nutinka, kad anksčiau liepsnojusi aistra ima blėsti, nors tam iš tikrųjų nėra jokios priežasties. Anot tantrės, idealūs įsimylėjęliai yra tie, kurie sugeba išlaikyti pastovius santykius, kadangi tantrės praktikavimui būtinas stiprus partnerių tarpusavio ryšys. Toks ryšys užtikrina didesnį artumą ir geresnį bendravimą, todėl atsiranda geresnis abipusis susitapatinimas ir kito troškimų suvokimas.

Įpratus prie spontaniškų lytinių santykių kartais klaidingai manoma, kad ruošimasis lytiniam aktui iš anksto atima jo natūralumą ir netikėtumą. Iš tikrųjų taip nėra. Išankstinis ruošimasis būtinas praktikuojant lytinę tantrinę techniką. Partneriai netgi turėtų susitarti dėl mylėjimosi, tai yra eiti į meilės pasimatymą iš anksto žinodami, kad įvyks lytinis aktas. Toks pasimatymas ne tik skatina geismą, bet ir padeda jiems atsipalaiduoti bei pasirengti meilės aktui.

Darbas, vaikai, pareigos... Dėl jų partneriai dažnai neberanda laiko bendravimui, intymumo valandėlėms – tai, žinoma, neigiamai veikia lytinį gyvenimą. Dažnai lytinis aktas tampa tik fiziologine iškrova, ir pamažu partneriai praranda norą mylėtis, bent jau vienas su kitu.

Tantrinė praktika kaip tik gali padėti partneriams susigrąžinti prarastą aistrą ir atrasti naują intymų ryšį, visiškai kitokį nei paprastas fizinis bendravimas. Kad įvyktų ši transformacija ir susigrąžintume romantišką aistrą, turime mylėtis taip, tarsi tai būtų stebuklingas dieviškasis ritualas.

Vienas tinkamiausių tokių ritualų – tantrinis savaitgalis. Šio ritualo metu pažadinama mūsų sąmonė, poros bendravimas tampa artimesnis, nubunda pojūčiai, atsiveria jautrumas, mūsų jausmai tampa stipresni, pro akis nepraslysta jokia smulkmena. Be to, ritualo metu ir po jo jaučiamės geriau ne tik asmeniškai – pastebime, kaip stiprėja meilės ryšys. Pamatysime, kad esame artimesni, vėl pajusime tokią pat įsimylėjęlių aistrą ir galėsime vėl mėgautis stipriais lytinių santykių pojūčiais.

TANTRINIS SAVAITGALIS, DIENA PO DIENOS

Kadangi tantrinį savaitgalį sudaro įvairi praktika, būtina skirti laiko jai atlikti. Iš viso tam reikia trijų dienų, kurių metu kiekvienas partnerių lėtai eis intymios, stebuklingos ir dieviškos sąjungos link.

Kad tokia sąjunga įvyktų, būtina iš anksto pasirengti ir fiziškai, ir emociškai. Nors tantriniai lytiniai santykiai yra natūralūs, jie negali vykti spontaniškai. Jiems būtina tinkamai pasirengti, jei norime, kad tantrinis savaitgalis kaip reikiant pavyktų. Pirmia, labai svarbu suplanuoti jį kartu su partneriu. Turi būti abipusis nusiteikimas, be trikdžių ir ribojimų. Savaitgalio tikslas – būti kartu vieniems ir netrikdomiems.

Reikėtų atjungti telefoną ir, be abejo, užmiršti, kad yra tokių dalykų kaip radijas ir televizija. Be to, patartina pakeisti aplinką. Geriausia būtų išvykti iš namų ir praleisti keletą dienų viešbutyje ar išsinuomoti kambarį. Jei tai neįmanoma, galima atlikti ritualą ir namuose, jei jie atitiks intymumo reikalavimus.

Tantrinio savaitgalio metu partneriai turėtų pasislėpti nuo išorinio pasaulio ir kiekvieną minutę bei sekundę skirti malonumui suteikti.

Kad ir kokią vietą pasirinktume mėgautis tantriniu savaitgaliu, būtina atitinkamai ją paruošti ritualui. Šiame procese turi dalyvauti abu partneriai:

- Pirmiausia būtina išvalyti kambarį, kuriame vyks ritualas. Laikytis higienos labai svarbu, kad energija galėtų tekėti netrukdomai.
- Nepamirškime pasirūpinti žvakėmis, kad galėtume mėgautis šilta švelnia šviesa visą savaitgalį, ir smilkalų lazdelėmis patalpai aromatizuoti.
- Taip pat pasirūpinkime lengvai paruošiamu maistu. Bus dar geriau, jeigu jo ruošti apskritai nereikės. Tai gali būti švieži ir džiovinti vaisiai, sūris, duona, saldumynai, sultys... Turėkime šiek tiek vyno, putojančio vyno ar likerio, tik vartokime šiuos gėrimus saikingai.

Labai svarbūs ir drabužiai, kuriuos vilkėsime tantrinio savaitgalio metu. Moteris turėtų apsirengti gundomais (svarbu tik nepersistengti), patogiais drabužiais, kurie pabrėžtų jos jausmingumą ir jaudrintų partnerį. Jei moteris įprastai naudoja makią, turėtų rinktis jausmingą, tačiau natūralų makiažą, savo žavesį ji gali pabrėžti ir koku nors papuošalu. Vyriui rekomenduojama apsirengti patogiais drabužiais, džiuginančiais akis ir maloniais liesti.



Pasirengimas tantriniam lytiniam aktui turi būti laipsniškas. Reikia neskubėti, kad galėtume pajusti partnerio odą, jo artumą. Turime atiduoti tai, kas mumyse geriausia.



Partneris lydi per kambarį mylimąją užrištomis akimis, kad ji galėtų išlavinti savo pojūčius.

Paprastai nuolatiniai partneriai žino vienas kito skonį – kokius drabužius ar papuošalus mėgsta nešioti partneris. Tačiau jeigu nesame tikri, ar patiksime partneriui, geriau jo pasiklausti, kad neapsiriktume, arba tiesiog paprašyti, kad apsirengtų ir pasipuoštų taip, kaip norėtume.

Turime pasirūpinti ne tik žvakėmis, smilkalais ir maistu, reikėtų turėti ir sekso žaisliukų, pavyzdžiui, plunksnų, skarų, gėlių, audinių ar kitų daiktų, padedančių labiau susijaudinti. Vienas šių žaisliukų būtinas – tai raištis ant akių, padedantis atgaivinti sensorinius pojūčius, kuriuos praradome metams bėgant, ar pažadinti juos, jeigu buvo nuslopinti.

Pirmoji tantrinio savaitgalio diena

Atlikę visus parengiamuosius darbus galime pradėti tantrinį savaitgalį. Penktadienio vakarą iš pradžių turime atsipalaiduoti ir atsikratyti susikaupusios įtampos. Paruošę kambarį pasimatymui, išsimaudykime atpalaiduojamojoje vonioje, patogiai apsirenkime, uždekime žvakes ir smilkalus, išjunkime šviesą.

Atėjo vienas svarbiausių momentų – bendravimo metas. Skirkime šį laiką paslaptims, laisvai reikšime jausmus, emocijas ir troškimus, tačiau tik tuos, kurie tiesiogiai siejasi su partneriu. Nereikėtų, žinoma, kalbėti apie darbą, vaikus ar kokią kitą problemą, pareigą, artimai nesusijusią su partneriu.

Vakare užteks laiko ir pasijuokti, paverkti, pašokti, pasivaikščioti (jei esame ramioje vietovėje toli nuo namų; antraip geriau pasilikti kambaryje) ir, žinoma, pavakarieniauti. Paverskime vakarienę tikru meilės ritualu – maitinkime vienas kitą iš rankų.

Atėjus nakčiai partneriai gulasi kartu, tačiau neturėtų mylėtis. Švelniai glamonėkime vienas kitą, bučiuokimės vengdami erogeninių zonų. Geriausia užmigti vienas kito glėby švelniai apsikabinus. Tačiau turime sulaikyti norą mylėtis – tam užteks laiko vėliau. Lytinė įtampa pamažėle didės ir pažadins mūsų čakras, mes nesusitelksime į galutinį tikslą, bet skirsime visą dėmesį šalia esančiam mylimam žmogui ir kartu mėgausimės nuostabaus artumo akimirkomis.

Antroji tantrinio savaitgalio diena

Nubudę šeštadienio rytą ir nusiprausę lengvai papusryčiaukime, kaip ir vakarieniaudami duokime valgyti vienas kitam. Po to kiek pailsėkime, kad lengviau virškintume, ir pereikime prie vieno nuostabiausių bei jausmingiausių tantrinio savaitgalio ritualo etapų.

Vienas partnerių kitam tankiu raiščiu gerai užriša akis, kad tas nieko negalėtų matyti. Galintis matyti partneris veda mylimąjį per kambarį ir duoda liesti bei uostyti įvairius daiktus, prašo papasakoti, ką šis tuo metu jaučia. Šis pratimas lavina mūsų jutimus. Nieko nematydami mes tampame visiškai



priklausomi nuo kitų jautimų, kurie paprastai būna nuslopinti. Be to, atsiranda glaudus pasitikėjimo tarp partnerių ryšys, nes neregintysis turi akiai pasitikėti partneriu.

Maždaug po valandos atidėkite akis ir paprašykite papasakoti, ką partneris jautė. Vėliau ateina glamonių, kūno pažinimo metas. Įsitikinę, kad mums niekas netrukdytų, užrakinkite kambario duris, uždarykite langus, uždekime žvakes ir smilkalus. Jei norime, galime įjungti muziką.

Nusirengę atsisėskime pakankamai arti vienas priešais kitą, kad lengvai pasiektume mylimąjį. Ištieskite rankas, švelniai ir meiliai glamonėkite visą kūną, išskyrus krūtis ir lyties organus. Glamonės turi trukti apie pusvalandį arba tol, kol pajusime labai didelį lytinį susijaudinimą. Tada atsigulkime ant nugaros vienas šalia kito ir atsipalaiduokime nuo lytinės įtampos. Susilaikykime nuo glamonių ir susitelkime į kvėpavimą, žiūrėkime į partnerį. Atsipalaidavę galime tęsti glamones arba paprasčiausiai apsikabinti, šnekučiuotis, tiesiog būti tyloje, mėgautis dabarties akimirka.

Taip praleidusi tiek laiko, kiek pageidauja, pora turi papietauti. Kaip ir vakarieniam bei pusryčiaudami pamaitinkime vienas kitą. Kiek pailsėję, kad virškinimas būtų geresnis, galime pasivaikščioti arba tiesiog ilsėtis, gulėti.

Po pietų pakartokime tai, ką darėme ryte. Tik šįkart pasikeiskime vaidmenimis. Raištį ant akių ryšėjęs partneris dabar taps kito vedliu. Po to vėl skirkime laiko glamonėms iki vakarienės, kuri turėtų būti labai lengva.



Jausti mylimojo odą ir atsipalaiduoti jo glėbyje yra didelis malonumas, kuriam negalime šykštėti laiko.



Glamonės ir žaidimai yra bendravimo su partneriu dalis.



Po vakarienės kiek pailsėję, kad virškinimas būtų geresnis, išsimaudykime dviese atpalaiduojamojoje ir kartu jaudinamoje vonioje žvakių šviesoje.

Padėkime vienas kitam išsimuiliti, mėgaukimės glamonėmis ir žaidimais vandenyje. Nušluostykime vienas kitą, aistringai masažuodami įtrinkime vienas kitą truputėliu aromatinio aliejaus (geriau turinčio afrodiziakinių savybių).

Po to atsigulkime arba atsisėskime ir vėl skirkime laiko glamonėms. Šį kartą stenkimės įsivaizduoti, ką jaustume partnerio vietoje tokių glamonių metu. Turime kuo labiau įaudrinti vaizduotę ir, svarbiausia, pasijusti partnerio kailyje. Stenkimės patirti ne savo, bet partnerio jausmus. Aiškiai pajuskime jo kūną, odą, emocijas ir atsiduokime vaizduotei: glamonėkime partnerį ne tik rankomis, lūpomis, pasinaudokime plunksnomis, audiniais, gėlėmis, gėrimais, maistu... Nekalbėkime, bendraukime gestais, atodūsiomis, žvilgsniais...

Kaip ir penktadienio vakarą nesiekime patirti orgazmo. Dar kartą turime atsispirti šiam geismui ir susivaldyti. Atsipalaiduokime, užpūskime žvakes ir miegokime iki ryto apsikabinę vienas kitą.

Nėra laiko ribų glamonėms, žvilgsniams, prisilietimams, meilių žodžių šnabždesiui... Laikas yra jūsų. Tantrinė meilė pasiekia pačias didžiausias aukštumas.

Trečioji tantrinio savaitgalio diena

Nubudę sekmadienio rytą nusimaudykime ir papusryčiaukime kaip ir ankstesnėmis dienomis. Kiek pailsėję atsisėskime lovoje, ant užkloto ar kilimo ir susiremkiame nugaromis. Ši poza lengvina bendravimą, nes mes nejaučiame gėdos prieš partnerį.

Išsipasakokime, kuo mums labiausiai patinka mūsų kūnas ir gyvenimo būdas, tą patį pasakykite ir apie partnerį. Pasistenkime būti kuo nuoširdesni.

Vėliau vėl pradėkime glamonėtis. Dabar jau galime glostyti krūtis, makšties lūpas, makštį, varpą ir sėklides. Iš pradžių glamonėkime švelniai, vėliau pamažėle pereikime prie aistringesnių glamonių.

Kai esame beveik pasiekę orgazmą, turime nutraukti glamones ir atsipalaiduoti nuo lytinės įtampos. Atsigulkime taip, kad vieno galva būtų kito kojūgalyje, ir susiglauskime dešiniosiomis pusėmis. Uždėkime dešinę ranką ant partnerio lyties organų ir pradėkime kvėpuoti sinchroniškai (vienas įkvepia, kitas tuo pat metu iškvepia orą ir atvirkščiai).

Nusiraminę vėl glamonėkime vienas kitą, kol beveik pasieksime orgazmą. Siekdami atsipalaiduoti pakartokime tai, ką darėme anksčiau. Tik šįkart susiglauskime kairiosiomis pusėmis ir ant partnerio lyties organų uždėkime kairiąją ranką.

Po mažiausiai keturių glamonių seansų arba pernelyg įsiaudrinę ar pavargę turime pailsėti. Galime atsigavinti duše, eiti pasivaikščioti arba tiesiog ramiai pagulėti. Pailsėję užkąskime ir kiek atsipalaiduokime, kol vyksta virškinimo procesas.



Partneriai laisvai išreiškia visas savo emocijas, aistra liejasi per kraštus, degina geismas. Tai – nepakartojama intensyvių potyrių kulminacija.

Po pertraukėlės kartu pasimėgaukime atpalaiduojamąją ir jaudinamąją vonią kaip ir praėjusios dienos vakare. Išsimaudę nušluostykime vienas kitą ir eikime į lovą. Sukryžiuojant kojas vyras atsisėda lovoje pusiau lotoso arba lotoso poza ir atsiremia į lovos galvūgalį arba sieną, kad išlaikytų

pusiausvyrą. Moteris sėdasi ant partnerio skreito ir apglėbia jį kojomis. Žiūrėdami vienas kitam į akis partneriai pradeda sinchroniškai kvėpuoti, susitelkdami į kvėpavimo sukeltus garsus.



Savaitgalio pabaigoje kartu laiką leidusius ir meilės poreikius tenkinusius partnerius užplūsta ramybės ir pilnatvės jausmas.

Kvėpavimu pasiekę energetinį bendravimo lygmenį, partneriai vėl pradeda glamonių seansą. Kai jie pakankamai susijaudina, varpa sutvirtėja, vyras gulusi ant nugaros, o moteris atsisėda apžergomis. Moteriai nuleidus makštį iki varpos aukščio, vyras pradeda skverbtis. Kai varpa atsiduria makštyje, moteris atsigula ant partnerio, stengdamasi, kad varpa neišsprūstų iš makšties. Sinchroniškai kvėpuodami abu partneriai guli nejudėdami šia poza tol, kol varpa suglemba. Gulint tokia poza būtina išvengti orgazmo.

Po šių meilių žaidimų ir vakaro preliudijos nusimaudykite duše ir išeikime pasivaikščioti arba ilsėkimės kaip patinka. Sugrįžę į kambarį pavakarieniaukime ir skirkime kiek laiko virškinimui. Vėliau vėl kartu išsimaudykite vonioje, kuo labiau mėgaudamiesi kūnais, nieko nesibaimindami ir nejudami gėdos. Nusišluostykime ir eikime į lovą. Pradėkime glamonėtis ir pajuskime stiprų susijaudinimą, prireikus sustokime ir atsipalaiduokime, kad nepatirtume orgazmo.

Mažiausiai valandą pasimėgavę glamonėmis ir paviršiu įsiskverbimu bei pakankamai įsiaudrinę galime pradėti tikrą lytinį aktą. Kai varpa yra makštyje ir mes esame giliai susijungę, galime mėgautis ilgu lėtu lytiniu aktu, kurio metu vyras turi vengti ejakuliacijos, kol moteris pasieks orgazmą arba kol abu tuo pat metu patirs vieną ar kelis orgazmus.

Tokiomis akimirkomis pasijuntame sklidinį palaimos. Jaučiame, kaip visatos energija užlieja mus savo šviesa. Šią milžinišką ir gilią *malonumo bangą*, verčiančią vibruoti kiekvieną kūno ląstelę ir sukrečiančią mus iki gilumos, tantra vadina kosminiu orgazmu. Tai kur kas daugiau nei paprastas lytinis ar juslinis pasitenkinimas. Tai holistinė patirtis, apimanti visą žmogaus esybę.

